شادکامی

ترجمه

محمد حجازی

چاپ اول اسفندماه ۱۳۳۳

چاپخانهٔ کیهان

شادکامی

ترجمه

محمد حجازی

چاپ اول اسفندماه ۱۳۳۳

چاپخانه کیهان

فهرست مندرجات

دیباچه

آنکه‌موسیقی نمیداند، ازداشتن بهترین‌سازها هنرمند نخواهد بود، آن نیز که هنرشادکامی نیاموخته، باهمه‌نعمت جهان، شادکام نخواهد شد زیرا شادکامی ونیکبختی، هنری‌ـ استآموختنی .

دراطراف خود دقت کنید و ببینید که اندازهٔ خوشی و ناخوشی افراد ، بسته بمقدار مال ومقام وسایرمزایا وبدی وخوبی پیش‌آمدها نیست بلکه بیشتر وابسته بقدرت تعقل وطرزفکرهرفردی است.

این عقل بینا برای این است که مارا درراه زندگی رهبری کند ، هر گای را که برسر راهست برای ما بچیند واز هرخس و خاری مارا نگاهدارد . عقلی که نتواند وظیفهٔ خودرا انجام بدهد و شادکامی وسعادت مارا مهیا کند، هنوز ناقص و ناپخته است.

بحکم طبیعت ، خلاصهٔ آرزو هـای ماهمه ، شادکام زیستن وخوشبخت بودن‌است‌وچون خوشبختی حقیقی یعنی آن نشاط جانفزائی کدازرضایت وآرامش خاطرمیاید، بدون

آسایش و شادکامی دیگران میسر نمیشود و در خانواده ماتمزده و سیه روز نمیتوان خوش و خرم بود، آنکه در طریق نیکبختی است در هیچ حال از یاری با نیازمندان دریغ ندارد و همچون چشمهٔ نور، پیوسته اطراف خود را روشن‌میکند. بنا بر این گذشته‌ازپیروی‌از حکم‌طبیعت‌و برآوردن خواهش دل، وظیفهٔ انسانی‌واجتماعی ما نیز درشادکام زیستن‌است زیرا آنکه جویای نیکبختی است، درآسایش دیگران هم کوشاست.

این مردم تاریك بین که بجز سیاهی وشومی، چیزی نمی‌بینند، نه خود فراغت حال و سعادتی دارند و نه کسیرا میتوانند درراه سعادت هدایت کنند. ای‌کاش تنهاچنین بود اماچه‌بسا اینگونه‌مردم که دیگرانرا ازراه صفاوسپیدروزی بپرتگاه بدبینی وتیره‌بختی میکشانند، چه گمراه و بدبخت کردن، ازراهنمائی وبسرمنزل مقصود رساندن، آسانتراست.

آنرا که در سراشیبی حرمان وناامیدی واندوه است، بامختصر اشاره‌ای میتوان‌بدرهٔ فنا فرستاد لکن‌اورا ازلغزیدن وپرتاب شدن، نگاهداشتن و بشاهراه امید وعمل وشادکامی بازآوردن، بسی دشوار خواهد بود.

بااینهمه آرزو وشوق وتمنائی که درو جود بشر است،
بجز غم وحسرت، چاره وپناهی ندارد. حال عادی ماازحزن وغصه تر کیب شده ، تنها بنور معرفت و بنیروی اراده است که میتوان تخفیفی در این حال داد یایکباره ازاین رنج و عذاب رهائی یافت.

شادکام وفرخنده زیستن یعنی وجود هوسناك و دودل و ناشکیبای انسانیرا درراه دشوار آزادگی وآسایش بردن وازاینهمه لغزش وخطر، حفظ کـردن ، عقل ورزیده وارادهٔ آهنین میخواهد و خوشبختانه این هردو را میتوان بتعلیم و تمرین بچنگ آورد .

دانشمند روانشناس که چنین مژدهٔ روان بخشی میدهد، ازما تقاضای فداکاری ندارد و ترك هیچیك از خواهش‌هـای طبیعی را ازما نمیخواهد، میگوید اول خودرا بشناس وبدان کدچه احتیاجاتی داری ، سپس ببین کـه برای ارضای آن احتیاجات، چه احساسات و امیالی تولید میشود ، کدامیك بسود و کدامیك بزیان ما است ، از آنکه زیان آور است بپرهیز و آنرا که سودمند است بکار ببند .

میگوید البته باید نصیب خودرا ازخوبیها وخوشیهای

زندگی بگیری اما از راهی برو که سراسر صفا و آسایش وخوشی باشد که اگرهم بمنزل نرسی، پیوسته درراه شادکامی باشی. یعنی اگر بشر هنوز سرموفقیت راکاملادرك نکرده و بتمام آرزوهای خوددست نیافته، بدین حقیقت مسلم رسیده که درراه راست موفقیت بودن عین کامیابی است.

کسی که میداند چه میخواهد و چگونه میتواند مطلوب خودرا بدست بیاورد، دارای هوش وفراست است واگر بتواند همواره درطریق طلب، پایدار بماند وباغوای هوس و و نفس ضعیف ، منحرف نشود ، خردمند و صاحب اراده و پهلوان است.

آری بادشمنان شادکامی وخوشبختی، همچون کاهلی وناشکیبائی وناامیدی وحسادت وبدبینی و بدخواهی وغرور وخودبینی، ومانند اینها ، دایم در نبرد بودن وتسلیم نشدن ، دلاوری است وشاهد بخت جز بدلیران تن نمیدهد.

اینها که همیشه پژمرده وافسرده یاآشفته وخشمناك مدام ازدیگران وازبخت خود درناله و افغانند ، ادعا دارند که درس نخوانده ملا باشند یاشاهراه خوشبختی‌را نپرسیده وندانسته، بکوره راه خطا وسرگشتگی نیفتند، انتظاردارند

که روزگار، وسایل خوشبختی را هرروز بمیل وهوس آنان فراهم بچیند ، غافل ازآنکه این دنیا شبیه بخانه‌ایست که همه گونه اسباب‌عیش وتنعم درآن موجود باشد ، برما است که بخواهیم وبتوانیم هرچیزیرا بجای خود قراربدهیم واز آن برای عشرت وکامروائی خود ، بهره‌برداریم.

اگربدانید که نویسندهٔ این کتاب ، چقدر بخوشی و سعادت شما علاقمند است . هرجمله وکلمه‌اش را در گوش جان ، جا خواهید داد وآنرا باشوق فراوان بکارخواهید بست.

ولی من باید اقرار کنم که در گفته های او گاه‌دخل وتصرف کرده‌ام ودرآنچه بیشتر بدرد خوانندگان امریکائی میخورد ، بخاطرفرزندان ایران ، تغییراتی داده‌ام لکن‌راه و روش همان‌است که اودرپیش گرفته‌وعقیده همان کدشادکامی وخوشبختی ، هنری است آموختنی.

محمد حجازی

بهمن ۱۳۳۳

سرآغاز

آیا شما راه و روش خود را در آینده بر لوح خیال، کشیده اید؟

پیش از آنکه استاد معمار، دست بکار بزند، می‌نشیند و با در نظر گرفتن اندازه وقطع زمین و سرمایهٔ موجود و احتیاجات صاحبکار، نقشه میکشد و پس از آنکه نقشه از هر جهت مورد پسند شد، شروع بکار میکند.

آیا شما برای ساختن شخصیت خود درآینده، نقشه‌ای دارید و میدانید چگونه آدمی باید باشید؟

بنای سعادت شما که از عمارتی کمتر نیست! همانطور که اجازه نمیدهید خانهٔ شما را بی طرح وترتیب‌وبرحسب پیش‌آمد و اتفاق بسازند، نباید بگذارید شخصیت شما را که محل آسایش ومایهٔ شادکامی شماست، حوادث واتفاقات بمیل و هوس خود بنا کنند.

گرچه همه کس از رفتار خود ناراضی و بدین امید است که‌روزی‌خودرا بهتر وفرزانه تر کند، لیکن چه بسا که

اصلاح خویش یعنی آینده وسرنوشت خود را بدست تصادف وطبیعت می سپاریم و قدمی در این راه بر نمیداریم .

خوشبختانه بعضی نیز هستند که برای آتیه طرح و نقشه دارند و یك وجود آرمانی یعنی آن وجودیرا که غایت آرزوست ، برای خود کمال مطلوب قرار میدهند و پیوسته میکوشند که هر روز خود را بآن نمونه وسرمشق ، شبیه تر کنند .

آن وجود آرمانی در نظر عقلا آنکسی است که دارای شخصیت ممتاز واغلب در کارها موفق باشد ،بادیگران و با روزگار ، بخوشی بسازد و بآسانی جلب توجه ومحبت کند . کسیکه غالبا ناراضی و پریشان وغمناك و بدخوست، هنوز تا آنوجود آرمانی ، فرسنگها فاصله دارد .

آیا دستور و وسیله‌ای هست که مشکلاترا از راه بردارد و و ما را بهدف خود نزدیك کند ؟ آیا میتوانیم افکار و احساسات را باختیار خود واداریم ؟ آیا ممکن است از درد حسادت آزاد باشیم ؟ آیا میشود که حس ضعف و حقارترا در خود بکشیم و در هیچ جمعیتی و در حضور هیچ فردی خود را گم نکنیم ؟

آیا میشود که عاقبت از شادکامی ونیك بختی ، نصیب خود را از این جهان بستانیم ؟

بلی بدین منظور مطالعات وتجربیات فراوانی بعمل آمده و نتایج مثبت حاصل شده ، مشکلات ما همه حل شدنی است .

از اشکالات زندگی یکی شناختن دیگران است ، مثلا میخواهیم بدانیم چرا این آدم حسود است ، چرا بیوفاست ، چرا غیبت میکند ؛ یا چرا آن دیگری زود از جا در میرود ، چرا درکار ها موفق نمیشود ، چرا در صدد اصلاح خویش نیست . . .

لکن برای اینکه دیگرانرا بشناسیم واز علل رفتار اشخاص آگاه بشویم ، باید ابتدا در شناسائی خودمان بکوشیم تا در نتیجه بدرك احوال سایرین موفق بشویم وهم بتوانیم باصلاح خود بپردازیم .

برای اینکه خودمانرا بشناسیم وبعلل رفتار خود پی ببریم ، باید درون‌بین باشیم یعنی از پردهٔ ظاهر بگذریم و موجبات رفتار و کردار خود را درعمق خاطرجستجو کنیم و از ضعف وقدرت خود ، آگاه بشویم .

نگاه میکنیم اما از بسیاری از سهوهـا و نقائص خویش ، ندیده میگذریم یا آنکه خوبیهای خودمان‌بنظر ، بزرگتر وعیبهامان کوچکتر میآید . بعکس این نیز گاهاتفاق‌میافتد ولی بهرصورت کمتر کسی میتواند تماشاگربیطرف‌وبیغرض خود باشد وصفات ونقایص خویش را چنانکه هست ببیند.

سبب خطای چشم ، ترسی است که از دیدن معـایب خود داریم ، . امـا اگر بخواهیم بـاصلاح خویش موفق بشویم ، از روبرو شدن با آن معایب و نواقص ناگزیریم و باید هرچه بهتر وبیشتر ، خود را همچنانکه هستیم‌بشناسیم و علل رفتار خویش را در محاسن و معایبی که داریم بیابیم.

ولی چون بشر در فریب دادن خود ید طولائی‌دارد ، باید اگر یار عاقلی داریم ، گاه از او بخواهیم که آئینهٔ تمام نمای ما باشد بشرط آنکه از آئینه بجزحقیقت‌روشن توقعی نکنیم واز خرده گیریهای او نرنجیم .

درون بینی یا پی بردن بعلل رفتار خود ودیگران ، عملی نیست که بمحض خواستن بحد کمال برسد ، هنریست که بسالهـا مشق وتمرین بدست میآید . ما در این کتاب ،

اصول این هنر را بدست میدهیم لکن نیل بمهارت واستادی بسته بمراقبت وعمل مستمر شماست .

سقراط حکیم میگوید ، دانستن بکار بستن است یعنی مثلا اگر کسی آداب معاشرت را بداند ، از آن تخلف نخواهد کرد .

گرچه این حکمت همه جا صادق نمیآید چنانکه بسیاری میدانند و عمل نمیکنند ، لکن مسلما تا علم نباشد ، عمل درست نیز صورت نمیگیرد و ازکار گرناشی انتظارکار خوب نمیرود پس تا ما باصول درون بینی آشنا نباشیم ، نخواهیم توانست خود را بشناسیم وباصلاح خویش بپردازیم زیرا اول علم است وانگه عمل ، واز این دوهیچیك بیدیگری ما را بخوشبختی وشادکامی نمیرساند .

همچنانکه دانه های گرد و سرخ ، نشانهٔ مرض سرخك است وطبیب از دیدن آنها مرض را تشخیص میدهدو میداند که در بدن مریض چه کشمکشی است ، روانشناس نیز چه بسا در رفتار و کردار ما می بیند که چه جنگ و غوغائی در خاطرمان درگیر است و حال آنکه ما خود از علت آشفتگی و ناراحتی خیال خویش بیخبریم .

اینك نمونهٔ مختصری از این احوال :

پسری دزدی می کرد ودر مدرسه حتی یك ورق کاغذ یا یك مداد کم‌بها را میدزدید درصورتیکه پدرش‌ازثروتمندان بود وچیزی از او دریغ نمیداشت . همه در شگفتی بودند تا آنکه پزشك روانشناس ، بدقت و تحقیق در حال طفل پرداخت و معلوم کرد که علت این عادت مذموم ، بی‌توجهی پدر ومادر نسبت بفرزند بوده‌زیرا پدراوقات خود را به کسب وکار میگذرانده و مادر مدام سر گرم خانه داری وپذیرائی میشده و هیچ کدام بفرزند خود ، فرصت توجه و محبت نداشته‌اند؛ این‌بود که طفل ازناچاری ونادانی دزدی میکرد تا بلکه بدینوسیله بتواند پدر و مادر را بخودمتوجه کند.

فصل اول

خود را بهتر بشناسیم

بخش نخست

هر موجود زنده ای تمنیاتی دارد : یاختهٔ ناچیز را میتوان زیر ذره بین دید که تغذیه میکند و از خطر میگریزد، یا کرم بی دست و پا رامی‌بینیم که سبزی پوسیده میخورد وبا کرم دیگر تشکیل خانواده میدهد و از آفتاب و خشکی فرار میکند .

بدینقرار هرچه موجودات روبتکامل میروند ، خواستهٔ بیشتری دارند چنانکه سگ ، علاوه بر تمنیات دیگر، میل مفرطی بدوست داشتن و محبوب بودن دارد .

خواسته های انسانی از همه بیشتر است و چون به نعمت زبان و قوهٔ تعقل آراسته و تمنیات خود را بآسانی بیان میکند ، میتوان او را بهتر از سایرموجودات شناخت بویژه که ما خود نیز انسانیم و همان تمنیاترا در خود احساس میکنیم و بخصوص میتوانیم بمدد روانشناسی و درون بینی ، به تعمق در خاطر خویش و تحقیق در وجود

دیگران بپردازیم و بشناختن خود و آنان موفق بشویم و تجربیات خود را برای اصلاح خویش و حسن روابط با سایرین بکار بریم وبشادکامی وسفید روزی دست بیابیم .

ما در این کتاب،معلوماتی بدین‌منظور عرضه میکنیم اما کیفیت استفادهٔ شما از این معلومات و مقدار پیشرفت شما در اصلاح خویش ، بسته بعلاقه وارادهٔ خودتان است .

شروع مطلب از اینجاست که رفتار و کردار ما همه به تحریك احتیاجاتی است که طبیعت در نهاد ما گذاشته و ما اینك ازآنها پنج احتیاج مهم را می‌شمریم :

احتیاج بزندگی ، بمحبت ، بمعاشرت ، بسرفرازی ، بایمان .

قسمت نخست

احتیاج بزندگی

زندگی یك سلسله خواستن است یعنی هر احتیاجی که برآمد ، احتیاج دیگری درخاطرمان سر برمیدارد. اما احتیاج بحیات که حس حفظ بقا باشد ، ازسایر خواسته ها شدید تر است .

حفظ بقاـ انسان متمدن چون عموماً آب و نان ولباس و مسکن و امنیت دارد ، جندان متوجه این احتیاج نیست لکن حس حفظ بقا درحیوانات و در اطفال نوزاد و در مردم وحشی ، در کمال وضوح ، نمایان وقابل مطالعه است زیرا هرچه میکنند برای ارضای این ضرورت است و رفتارشان بطور کلی در اثر حس حفظ بقاست .

راست است که ما نیز برای تهیهٔ وسایل معاش ، سعی وتلاش میکنیم لکن همینکه بکاری مشغول باشیم ، زندگیرا تامین کرده‌ایم وبسایر احتیاجات میپردازیم .

فرار از زندگی ـ کسانیکه خودکشی میکنند، دراثر

ضعف روحی از عهدهٔ حل مشکلات خود برنمیآیند و برای فرار از دشواریها بحیات‌خود خاتمه میدهند درصورتیکه‌روح سالم وقوی همیشه برای جنگ زندگی مجهز و آماده است وبا هرسختی مقابله میکند.

البته فکر خودکشی حتی برای اشخاص سالم وقوی اراده نیز گاه دست میدهد و بخصوص در جوانی همه کس یکبار گرفتار این وسوسه میشود، ولی خوشبختانه هرچه‌بر قدرت روحی واخلاقی و قوهٔ حل مشکلات میافزاید، فکر انتحار کمتر ازخاطر میگذرد.

علاقهٔ ببقا ـ این علاقه چنان بر وجود ما مستولی‌ـ است که باعتقاد بعضی، هرچه میکنیم برای باقی بودن و زیستن است. میگویند احتیاج بمعاشرت برای این است که در سایهٔ دوستی و توجه دیگران، حیات خودرا بهتر حفظ کنیم؛ یا احتیاج بسرفرازی‌باین منظور‌ـ است که درنتیجهٔ موفقیت وشاخصیت، مقام ومنزلت بالاتر و بنابرین، امنیت بیشتری درجامعه داشته باشیم، یااحتیاج بایمان، مارا بحقایق جاوید نیکی وزیبائی وعظمت‌وابدیت نزدیك وقرین میکند وامید ببقای ابد می‌بخشد؛ میگویند

حتی وقتی کسیرا دوست میداریم وبحفظ او علاقمندیم، برای این است که اورا جزئی از خود میدانیم ودر حقیقت بحفظ وجود خود پای‌بندیم .

خودخواهی – علمائیکه روحیهٔ انسانیرا تنها از نقطهٔ نظرعلمی مورد تحقیق قرار میدهند ، ادعا دارند که هرعملی ازما سر میزند ، بمنظور حفظ حیات و بنابراین ، آشکارا یا پنهان ، ناشی ازخودخواهی است . مثلا میگویند وقتی برفیقی کمك میکنیم باین نیت است که روزی اگر بتواند ، دین خودرا چندین برابر بما بپردازد ؛ یا وقتی بگدای کوری در جائی که کسی نیست ، چیزی میدهیم، برای این است که از عمل خوب خود ، راضی وخوشنود بشویم وخود را بزرگتر وخوبتر ازآنچه هستیم بدانیم

قسمت دوم

احتیاج بمحبت

احتیاج بمحبت با هر نوزادی بدنیا میآید. ظاهراً کودك نوزاد، ابتدا غذا وآسایش میخواهد لکن چند هفته نمیگذرد که بمادر میچسبد و لبخند میزند و تمنای محبت میکند یعنی پس از آنچه برای حفظ بقا لازم دارد، اولین احتیاج کودك، بدوست داشتن ومحبوب بودن است.

افراط وتفریط درمحبت ـ طفلی که ازمحبت مادریا جانشین او محروم بوده، سالها بلکه در تمام عمر، تحت‌تأثیر این محرومیت خواهد بود و بدون آنکه علت آنرا بداند، همواره‌حس تنهائی وبیکسی‌خواهد کرد زیرا کدخودرالایق دوستی ومحبت‌نمیداند.

از طرف دیگر، طفلی را که زیادی عزیز بارآوردند پرتوقع وتقاضا میشود و بمحض اینکه خود را مرکز توجه ومحبت نبیند، دست بفغان برمیدارد. در اینصورت، میانه روی دربارآوردن نوزاد، بهترین دستور است ولی اسراف در

محبت از بی محبتی صرف ، کمتر زیان دارد .

محبت چیست - چنان آسان از محبت گفتگومیکنیم که گوئی بکنه آن پی برده‌ایم ومعنی آنرا بخوبی میدانیم وحال آنکه شاید این حقیقت و معنی همیشه بر ما پوشیده خواهد بود .

در قاموسها از این کلمه تعبیرات مختلف کرده اند : یکی میگوید محبت ازجنس آن حس شدید ستایش وشیفتگی است که نسبت بموسیقی وهنر وطبیعت زیبا درماپیدامیشود. دیگری میگوید محبت از نوع حس ترحم وشفقت و مهر خانوادگی است . آن حال رقتی است که در موقع احسان کردن ونیکی دیدن ، بما دست میدهد.

ولی متأسفانه این تعریفها جزئی ازمعنی و کیفیت محبت بیش نیست .

کودك نوزادرا میبینیم که ازشیرخوردن ونوازش دیدن ازهم میشکفد وشادی میکند . شاید این اولین ظهور محبت در انسان باشد ، همچنانکه گل از میوه خبر میدهد .

پس ازآنکه بزرگترشد، بپدر ومادر وباسباب بازی دل می بندد وپس ازآن بخاطه وآمیزش بادیگران علاقمندمیشود .

از کجا که طی این مراحل برای رسیدن بآن حالتی که محبت مینامیم نباشد.

نشان محبت - اثر ونشان محبت اینست که دو یاچند نفررا بهم می‌پیوندد ویکی میکند چنانکه پدر، وجود خود را درپسر، محو می‌بیند ومنافع‌خود وفرزندرا یکی میداند و پسر نیز اگر اهل و خوب باشد، وجود پدر را برخود ترجیح میدهد یعنی همچو یك روح در دو بدن. در حفظ وحراست یکدیگر میکوشند واگر خطری روی دهد، هر یك، جان‌خود را فدای دیگری میکند.

درمیان‌هردونفریاجمعیتی که‌این احوال‌نباشد وهریك سعادت خود را درشادکامی‌دیگری نداند، محبت وجودندارد بلکه منفعت وسایر احتیاجات است که آنانرا بهم پیوسته.

محبت‌را باید پرورید - محبت هم مثل کودك، خرد و کوچك بدنیا میآید، باید آنرا با طفل، پرورش داد تا با هم رشد کنند وگرنه طفل، بزرگ میشود و او خرد و اندك میماند.

مراحل‌رشدمحبت - همچنانکه جسم‌ما ازخردی تا بزرگی، مراحلی‌را میپیماید، برای سیر محبت نیز تاسرحد



استعداد هر کس را از کودکی میتوان تشخیص داد

کمال ، مراحلی قائل شده‌اند .

اولین کسی را که طفل ، دوست میدارد ، مادر است که اورا در آغوش میکشد و گرم میکند و شیر میدهد . پس از چندی در می‌یابد که وجود مادر حتی از پستان و خوراکی مفیدتر ولازم‌تر است چرا که احساسات اورا میفهمد و حاجات اورا برمیآورد .

بعد از این مرحله ، کودك بمحبتها جواب میدهد و رفته رفته باین حقیقت پی میبرد که دل دیگرانرا بدست آوردن و امیال و خواسته‌های آنانرا انجام دادن ، زندگیرا آسانتر وخوشتر میکند .

طفلی که این حقیقت را در نیابد ، سخت وخردخواه واز نعمت دوستی همواره محروم خواهد بود .

این مراحل که پیموده شد ، نوبت عشق وعاشقی فرا میرسد . هنگامی است که جوان بجنس لطیف ، مایل میشود وسودای تشکیل خانواده درسرمیزند یعنی بدون آنکه خود متوجه باشد ، میخواهد دین محبتی را که در بچگی نسبت بدیگران پیدا کرده ، بجمعی دیگر ادا کند .

مرد یازنی که ازتشکیل خانواده بگریزد ، از گرما

و شادیهای آشیانه محروم و پیوسته با غم تنهائی انیس خواهد بود .

مرحلهٔ چهارم ، زمانی است که شخص بکمال رشد اجتماعی‌میرسد ،آنوقتی است که انسان نه‌تنها بحفظ‌خانوادهٔ خود علاقه دارد ، بلکه دیگران همه را ازخود میداند واز یاری کردن با نیازمندان ، بر شادکامی و خوشبختی خود میافزاید .

باید این مراحل‌را طی کرد ـ بطور عادی و طبیعی ، هرطفلی باید ازمحبت مادر ، بدوستی رفقا بپردازد وپس از آن بعشق و تشکیل خانواده برسد و در آخر بسعادت دیگران علاقمند بشود . البته این مراحل بمرور زمان طی میگردد وهر که در این میان بماند یا مرحله ایرا طی نکرده بدیگری برود ، فرد غیر عادی وناتمام است .

کندی‌رشد ـ بچه ایکه هر روز در کودکستان غصه میخورد و گریه میکند ، هنوز از مرحلهٔ شیرخوارگی و کودکی نگذشته ، باید که مادر وآموزگار، بنقص رشد او توجه کنند و با نرمی ومهربانی اورا ببازی ودوستی با بچها وادارند .

واما جوانیکه نمیتواند بی‌دوستان ، دمی‌را بگذراند وخوش‌باشد یا تنها سفر کند یا چنان ازمسئولیت میهراسد که فکر تشکیل عائله‌را بخود راه نمیدهد ، هنوز ازمرحلهٔ بچگی عبور نکرده و باچنین احوالی اگر زن بگیرد ، از همسرخود تقاضای مادری خواهد داشت وبنابراین ازحمایت خانوادهٔ خود عاجز خواهد بود .

ونیز اگر مرد هشتادساله ، دختر نورسیده‌ای‌بگیرد، هنوز از مرحلهٔ عشق وجوانی تجاوز ننموده یعنی مراحل رشد را بطور طبیعی نپیموده و در خامی و نا تمامی بجا مانده است .

در این موارد که ذکر کردیم ، امید اصلاح همچنان باقی است و وجود ناتمام ونابخته ، بی‌تک میتواند باصبر و همت ، بوسیلهٔ درون بینی‌ویا بمدد استاد روانشناس،ازخود رفع عیب کند .

قسمت سوم

احتیاج بمعاشرت

یکی از ضروریات وجودی ما ، احتیاج بخلطه و آمیزش، با دیگران است و همانگونه که برای جلب محبت، تلاش میکنیم ، برای رفع این احتیاج نیزمیکوشیم .

منشأ این ضرورت ، زندگی اجتماعی ما است : موجوداتیکه گله‌وار زیست میکنند ، از آمیزش بایکدیگر ناگزیرند ، خاصه انسان که حتی به تنهائی ازعهدهٔ حوائج خود برنمیآید .

گاهی که دنیا بکام نیست ، ازخاطرمان میگذرد که « ایکاش در جزیره‌ای خالی ازسکنه ، یکه و تنها بودم و کسی‌را نمیدیدم‌و آزارنمیکشیدم ، هرچه میخواستم میکردم وقیدوبند ورنجی نداشتم ».

اما برای کشف آن جزیره قدمی برنمیداریم وازخیال وآرزو تجاوز نمیکنیم زیرا اگر زندگانی در اجتماع ، دشواریها ورنجهائی‌دارد ، درعوض ، خوبیهاوآسایشهاولذتهای

آن بشماره درنمیآید .

بعضی که ازمعاشرت میگریزند و بیشتر اوقات را به تنهائی بسرمی‌برند . مسلماً درفکر ووجود خود نقصی دارند که انزوا برشدت آن میافزایدزیرا آمیزش بادیگران یکی ازضروریات حیاتی ومفرح ومقوی روح ما است درصورتیکه عزلت وانزوا ازقوای روحی و فکری میکاهد و اگر مانند حبس مجرد ، اجباری و متمادی باشد ، سخت ترین مکافات ورنج آورترین عذابهاست .

احتیاج بآمیزش ، درکودکی ظاهر میشود ؛ همان خواهشی است که کودک ببازی کردن بابچها دارد ، چنانکه وقتی همبازی خود را از دست میدهد ، تند و بدخو میشود وتاهمبازی پیدا نکند ، نشاط را ازسرنمیگیرد .

همه‌کس محتاج به رفیق است – کمتر کسی است که بتواند بدون رفقا ومعاشرین ، راحت وشادکام زندگی کند . کسانیکه ازجمعیت میگریزند، نه‌این است که ازمعاشرت بدشان بیاید ، بلکه از تکرار تجربه های تلخ و ناملائمات گذشته میترسند . مثلا نمی توانند ببینند که دیگران از آنها باهوشتر ولایقتر باشند ، یانمی توانند در صحبت ودر

عمل ، بادیگران رقابت و مبارزه کنند ویا آنکه خلیقهٔ انزوا وتنهائی را درخانه ازپدر ومادر گرفته و بدان مأنوس شده اند .

اینگونه اشخاص برای تسلی خاطر افسردهٔ خود ، دلایلی برحسن انزوا وبرمصلحت گوشه گیری میآورند وخواه وناخواه ، خودرا قانع و راضی میکنند که رنج تنهائی کمتر ازرنج هم نشینی است .

بهرحال اگر پرهیز ازآمیزش وخو گرفتن بتنهائی ازجهاتی موجب آسودگی باشد ، رنجها ونتایج سوء بیشمار دارد که ازآنجمله امراض بدبینی وبدخواهی وغم وفرسودگی اعصاب است .

زندگی ، بده بستان است ــ کیست که مرهون هزاران هزار آدم نباشد ! این لباسی که برتن ما است ، این کفشی که پوشیده ایم، این غذائی که میخوریم ، این خانه که منزل داریم ، همه محصول فکر وکار وزحمت ملیونها انسان است. آدمی که برشد عقلی رسیده ، نمی تواند از اینهمه زحمت دیگران برخوردار باشد ودین خودرا بدیگران ادا نکند .

کسیکه کارمفید نمیکند ودرانجمنهای خیریه شرکت

ندارد وقرض خودرا بجامعه نمی پردازد ، گذشته از آنکه همواره گرفتار ملامت وجدان و ناراحت است ، از لـذت مصاحبت وذوق همکاری با نیکوکاران نیزمحروم خواهد بود .

ازافراط وتفریط برحذرباشیم ـ بخلاف آنکه از معاشرت میگریزند ، بعضی یك دم را بی‌مصاحب بسر نمیبرند وبدون یار ورفیق ، بهیچکاری نمی پردازند ، بتماشا و گردش وحتی از خانه بمحل کار خود ، تنها نمیروند ، بی‌هم سفره غذا نمیخورند و تنها کتاب نمیخوانند و بیدوست ، عیش و لذت‌را برخود حرام میدانند وحال آنکه باید بتوان گاهی را نیز صرف خویش کرد و باهمفکری و مجالست خود ، سرگرم وخوش بود .

کسیکه نتواند باخود ، همراهی و مصاحبت کند ، همیشه نیازمند و گرفتار دیگران است .

برای آنکه ازاین گرفتاری وهم‌ازمفاسد گوشه گیری درامان باشیم و تعادل روحی خود را ازدست ندهیم ، باید از افراط وتفریط حذر کنیم واوقات مصاحبت و تنهائی را باهم بیامیزیم یعنی گاه بادیگران بسربریم و گاه‌باخودمان بگذرانیم .

کم روئیـ کم روئی نشانهٔ ترس از شکست و دلیل بروحشت ازبرخورد بااشخاص است . علت اصلی آنرا باید دراوان طفولیت جستجو کرد :

طفلی که در بچگی مورد نامهربانی و سخت گیری واقع میشود، درآینده ازعهدهٔ پیکارزندگی ومبارزهٔبادیگران برنمیاید و ناچار انزوارا برآمیزش ترجیح میدهد و احیانا برای‌جبران شکست، خودرا بوسایل‌دیگری‌سر گرم‌میکند.

مثلا ممکن است شخص محجوبیکه نمی تواند در حضور جمع صحبت کند ، بسیار خوب بنویسد یا کسیکه ازورزشهای دسته جمعی میگریزد ، ممکن است در نتیجهٔ ورزش درخانه ، پهلوانی بشود .

البته کسی نیست که کم وبیش ، در مواردی محجوب نشود وازمردم دوری نکند ولی آنها که بالمره از هرگونه تماس بااشخاص میگریزند، ضعف روحی‌ونقص‌بزرگی‌دارند.

این نقیصه وضعف روحی را بافرارازمعاشرت‌نمیتوان رفع کرد بلکه باید خود را بحشر و آمیزش مجبور ساخت ودرمقابل انکارنفس ، ازخود پرسید که چرا از این شخص یاازاین جمعیت میگریزی ؟ از چه میترسی ؟ از کـه بدت

میآید ؟ آیا نمیدانی که اگر عاقل باشی ودرست رفتار کنی، همه را دوست وهواخواه خود خواهی کرد ؟...

اول شرط رفتار درست این است که درمعاشرت، خود را فراموش کنیم وبدیگران بپردازیم، بهرچه هر که میگوید تمیمانه گوش بدهیم ودوستانه بخواهش ودرد دل همه برسیم.

تنهائیـ وقتی احتیاج بمعاشرت بر آورده نشد، احساس تنهائی میشود وعلائمی از آن بروزمیکند که یکی از آنها کم شدن اشتهاست. بعکس این نیز اتفاق میافتد چنانکه شاگردان شبانه روزی که هنوز بمدرسه خونگرفته و رفقائی پیدا نکرده اند ، دایم چیزی میخورند وازغم تنهائی بدینوسیله می کاهند .

البته تغییر مدرسه وخانه وشهر دادن و بکشور دیگر سفر کردن یعنی ازدست دادن آشنایان و رفقا وتنها شدن، غم انگیز است و خو گرفتن بجای تازه و دوستان جدید پیدا کردن ، سخت و ناراحت ؛ ولی اگر یکباره خود را نبازیم وبا افسردگی مبارزه کنیم وبه تهیهٔ دوستان تازه بپردازیم زودتر ازدست غم آزاد خواهیم شد .

همرنگیـ یکمقدار از رفتار و کردارما خواه عاقلانه

باشد یا ابلهانه ، برای همرنگ شدن با دیگران است . میخواهیم بارفقا ومعاشرین وافراد محیط خود ، همرنگ و همفکر وهمزبان باشیم . ازاینجهت است که تا لباسی معمول شد ، خانمها همه بآن شکل و رنگ درمیآیند و تافکری و اصطلاحی مرسوم گشت ، همه از آن تقلید می کنند ودر نتیجه گاهی حتی مردم عاقل ، افکار و عادات عجیبی را می پذیرند وبکار میبرند که اگر معمول نبود مایهٔ حیرت و نفرت ایشان میشد .

پیدا کردن حد وسط بین تقلید از جامعه وآزادی از این تقلید وحفظ شخصیت خود ، کاردشواری است ولی بهرحال ازافراط و تفریط باید پرهیز کرد زیرا اگردر هر مورد ، صرف تقلید ، ابلهانه باشد ، بخلاف جامعه رفتن نیزعاقلانه نخواهد بود .

قسمت چهارم

احتیاج بسرفرازی

چنانکه میدانیم ، در وجود ما چندین احتیاج حکومت میکنند و هر یک امر و تقاضائی دارند . که از آنها یکی شدیدتر است و دیگری خفیفتر ، لکن همه بر مسند خود مستقرند و هیچکدام دست از فرمانروائی بر نمیدارند .

خواهش سرفرازی- یکی از احتیاجات طبیعی ما خواهش سرفرازی است : هر کس برای خود مزیت و اهمیت و قدرتی میخواهد و در اثر این خواستن است که بعضی بمقامات بلند میرسند و بعضی بپستیها میافتند و بسیاری در این میانه معلق میمانند .

هر انسانی آرزو دارد که در کاری موفق و در میان اقران، برجسته و توانا باشد زیرا شور و لطف زندگی در موفقیت و کسب قدرت است و تکاپوی ما همه بیشتر برای وصول باین آرزوست .

طفلی که میکوشد تا در مدرسه طرف توجه باشد یا

سعی میکند که در خانه دوستش بدارند یا جوانیکه زحمت پهلوان شدن را بر خود هموار میسازد یا کسی که رنج دانشمندی یا جمع مال و یا کسب شهرت و مقام‌را متحمل میشود، تمنای قدرت دارد ، چرا که هرموفقیتی موجب قدرت وبرتری وسرفرازی است .

قدرت را چگونه باید بکاربرد- تمنای قدرت باید با این سه‌شرط آمیخته باشد والا نه‌تنها موجب شادکامی نخواهد بود بلکه زیان آور ومورث ناکامی خواهدشد :

اول باید بقصد خدمت بدیگران باشد و نه برای خود- خواهی ؛ دوم باید پسندیده و معقول باشد و نه بلهوسانه و مردود ؛ سوم باید در رشتهٔ قابلیت واستعداد شخص باشد .

مثلا نویسنده اگر نتیجهٔ زحمت‌خودراصرف خوشبختی و شادکامی دیگران نکند و برای جلب توجه بدبختری ، خوانندگانرا بناامیدی وبد بینی و گمراهی رهنمون بشود، وظیفهٔ خود را انجام نداده و بجای آبادی ، ویرانی کرده و نه تنها بمقام شامخ هنرمندی نخواهدرسید بلکه روزی‌نیز دچار ملامت وجدان واقع خواهد شد .

یااین جوانهای بی باک که‌بدزدی وجنایت‌دست‌میزنند،

افرادپردل وتوانائی هستند که قدرت خودرا بمصرف خودخواهی میرسانند و ناچار بعواقب شوم آن گرفتارمیشوند و حال آنکه اگر دل وجرئت وتوانائی خویش رادرراه راست وخدمت بجامعه بکار ببرند ، پیوسته شادکام خواهند زیست و چه بسا که درردیف مرده نیکنام ومشهور درخواهند آمد .

هر بدی که از صاحب قدرتی سرمیزند ، دلیل برضعف روحی اووحس حقارتی است که دردل دارد. با بدی کردن، آن ضعف را میپوشاند و انتقام حقیر بودنرا ازدیگران میکشد. کسیکه خودرا ازهیچکس کمتر نمیداند وبکسی حسادت نمیورزد وهم آنکه قوت روح وعقل سالم دارد، قدرت خودرا هرگز بخودخواهی وشرارت وآزار دیگران صرف نمیکند.

و اما شرط سوم در راه موفقیت وتحصیل قدرت این-است که استعداد وقابلیت خودرا بشناسیم چرا که بدون استعداد و ذوق طبیعی، درهیچ حرفه وکاری امید توفیق نمیرود و چه بسارنج وناکامی وبیماری از که شغل وپیشهٔ ناهموار،سرچشمه میگیرد .

ذوق وقریحه اگرازبچگی معلوم باشد واگرهر کس بدنبال ذوق خود برود ، نشاط و شادکامی درجهان ، صد

چندان خواهدشد زیراموفقیت‌درحرفه وکار، بخودی خود و بدون اینکه اجری بر آن مزید کنند، موجب رضایت‌خاطر و خوشنودی میشود.

قسمت پنجم

حتیاج بایمان

هر کس در هر حال ، معتقداتی دارد و بدان ایمان میورزد زیرا ایمان ، ستون پایداری است که وجود متزلزل ما را دراین جهان لغزان ، ازافتادن نگاه میدارد .

مثلا اگر راستکاری یکی از معتقدات ما باشد، آنرا هدف زندگی و تکیه گاه خودقرارمیدهیم وراه خودرا آسوده وبی تزلزل درپناه راستی و صداقت میپیمائیم .

هیچکس نیست که صاحب ایمان ومذهبی نباشد اما سعادتمند آن کسی است که بافکار وعقایدی بگرود که صاحب ایمانرا نیکتر ومهربانتر و روابط اورا با دیگران آسانتر و راه زندگیرا هموارتر و مایهٔ شادکامیرا زیادتر کند .

احتیاج بایمان، پس از دوران کودکی بوجودمیآید

دراوان کودکی هنوز ذهن و شعور انسانی برای درك حقایق جاوید، مانند راستی و زیبائی ونیکی و مبدأ آفرینش

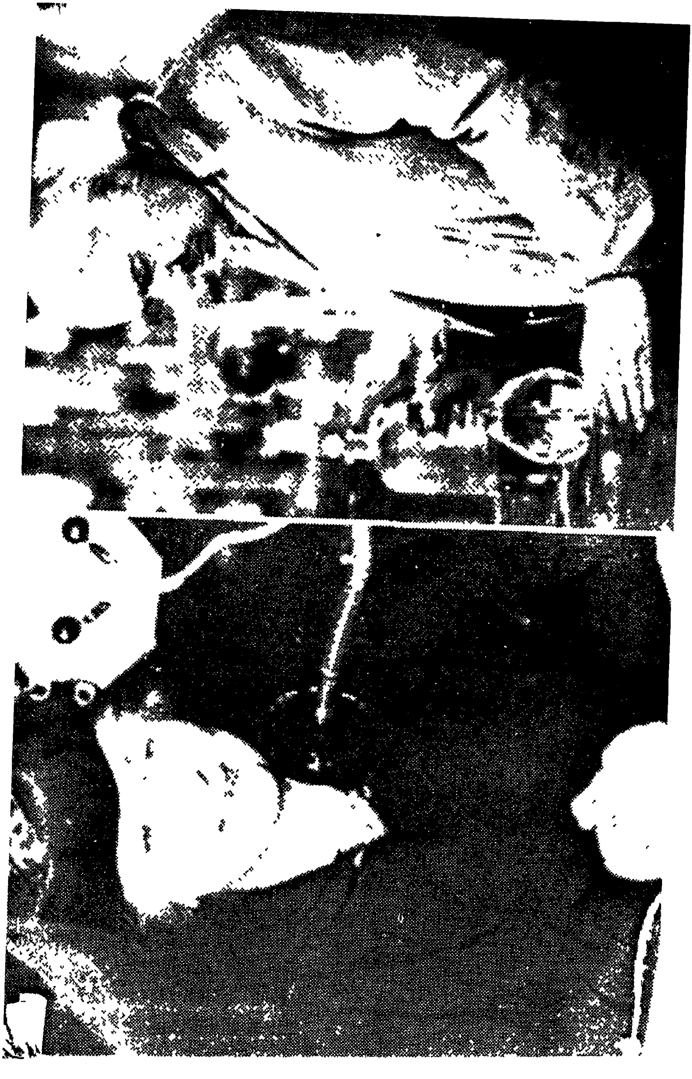
یعنی پروردگار ، آماده نیست . تعلق طفل بمادیات است و از فهم معانی و مجردات ، عجز دارد وچون پروردگار از زمرهٔ مجردات است ، مذهب نیز که مشعر از روابط انسان باوست، برای طفل ، قابل‌فهم نیست .

سروکارطفل باچیزهائی است که میتواند ببیند ولمس کند و بشنود وببوید و بچشد . مدتی باید تا ازاین عالم بیرون بیاید وبتواند بدرك مجردات ومعانی که گرداننده واقعی این‌عالمند ، پی‌ببرد .

برطبق آزمایشهائی که بعمل آمده ، بطورکلی، ایمان بمذهب ازسن ۱۲سالگی آغاز میشود .

موضوع ایمان باید تغییر ناپذیرباشد - در اشخاص طبیعی ، ایمان بحقایق جاوید یعنی احتیاج بپرستش ، با سنین‌عمر، شدید میشود وهرچه روح وجسم ، درمراحل رشد ونمو بیش میروند ، نفوذ وتاثیر ایمان در افکار واعمال ما زیادتر است .

هرچه زندگی میکنیم ، درمبدأ و وجود این عالم ، کنجکاو تر میشویم ودرپی بردن بکیفیت زیبائی و نیکی و حقیقت‌آفریننده و روابط ما باو ، بیشتر اصرار میورزیم و



توجهمان ازمادیات بمعنویات واز خودمان بعالم، معطوف میشود، می‌بینیم که اصل حیات، تغییر است: وجود ما هرهفت سال یکمرتبه عوض میشود، سبزه و درخت می — پژمرند ومیخشکند، خویشاوندان ودوستان همه میمیرند، آداب ورسوم واجتماعات وهرچه هست، ازبین میرود . . . پس آنچه پایداراست ونمیمیرد کدام است؟

فکر بشر آنقدر بدنبال آن اصلی که در این دنیای متغیر، پایدار وجاوید وتغییر ناپذیر باشد، تجسس وتکاپو کرده تا باین حقیقت رسیده که آنچه دراین عالم ناپایدار، ابدی وپاینده است، وجود پروردگار بانزبان دیگر، علت اولیهٔ آفرینش است.

هرکس ایمان خاصی دارد- دو نفر دارای یك روش وایمان نیستند وحتی آنها که بیك مذهب گرویده‌اند، واز قواعد آن پیروی میکنند، هریك با معتقدات خود برآن مذهب فروعی افزوده و یا ازآن چیزی کم کرده و برای خود ایمان خاصی ساخته اند که شبیه بایمان دیگری نیست زیرا ایمان، کار دل است و هر دلی عشق و شوری دارد.

دربعضی عقاید همه شریکیم- هدف‌مشترك‌هرایمانی، نیکی ورحم وشفقت وزیبائی وپایندگی است .

آنچه مذاهب مختلف همه را بیك مبدأ منتهی میکنند ، همین صفات است که همگی حتی آنها که باشتباه ، خود را بی مذهب تصور میکنند ، در پرستش آن شرکت دارند .

هر کس هرعقیده وفکری دارد ، همان‌مذهب وروش اوست ومحال است آدمی که درحال طبیعی و صاحب عقل سالم باشد ، از معبود خود تقاضای نیکی و مهر وعدالت نکند .

عدهٔ کمی ازبشر ، بشخص ایمان میآورند و اورا در-فکر خود بمرتبهٔ الوهیت میرسانند ولی بیشتر مردم ، خدا پرستند یعنی‌بصفاتی‌آسمانی ووجودی‌جاوید پناه میبرندکه درزندگی آنانرا رهنما و پشتیبان باشد وبدنیا صورت قابل قبولی بدهد .

بی ایمانی رنج آور است- بی‌ایمانی بخصوص از این‌لحاظ رنج‌آور است که دنیا وهرچه را دراوست ، درنظر ما لغووبیهوده وناپایدار ، جاوه میدهد درصورتیکه صاحب

ایمان ، درآفرینش ودرزندگانی ، منظور ومقصودی میبینند گرچه نتواند آنرا بدیگری ثابت کند .

ایمان ستونی است کـه مارا در طوفان روزگار ، از افتادن ومغلوب‌شدن ، نگاه میدارد . مقیاس‌عظیمی است که چون همه‌چیز را بااوبسنجیم ، بحقارت وناچیزی هرچه از خوشی وناخوشی بما دست میدهد ، آسان پی می‌بریم و نه درناخوشی ، مقهور وبیچاره میشویم و نه درخوشی ، مغرور و گمراه .

کسیکه مذهب ندارد ، غریقی است که مـدام در دریای شك وتردید وبی تکلیفی ، دست وپا میزند ، خوبرا ازبد ومفید را ازمضر وراست را ازدروغ ، نمی‌تواند جـدا کند وهرروز وهرساعت . عقیده‌ای دارد وباخود وبا طبیعت وبااهل‌دنیا ، پیوسته درجدال و کشمکش‌است .

ایمان‌عقلانی‌مارا بقبول‌حوادث‌راضی‌وخوشنودمیکند

بعضی مذهب را برای رسیدن بخواسته‌ها وآرزوهای خود میدانند وتوقع دارند که چرخ بزرگ‌طبیعت، بخواهش آنان بگردد .

مثل‌آن طفل کـه درتعطیل تابستان ، هرشب پس‌از

نماز ، از خدا میخواست که فردا باران نیاید تا او بتواند
در باغ و صحرا با بچها بازی کند اما اتفاقا یکهفته مدام
باران آمد وپسرك شبی بجای نماز گفت «ای خدا ، حالا که
بحرف من نمیروی ، منهم بعدازاین نماز نمیخوانم و تورا
ستایش نمیکنم .» غافل ازاین بود که خدا، مجموع آن عقاید
وافکاری است که مارا در زندگی بصبر وتحمل ونیکوئی و
مهربانی و شادکامی و سعادت رهنمون میشود نه آنکه مانند
عملهٔ مزدور ، حوائج مادی مارا برآورد .

بلی خدای مادی غالبا بمیل ما رفتار نمیکند و گوئی
بیشتر با ما در ستیزه و دشمنی است لکن خدای عقلانی
همیشه با ما است، و درسخت ترین حوادث ، دست عطوفت
ازسرمان برنمیدارد تا مارا عاقبت برضایت خاطر ونیک ـ
بختی برساند .

بخش دوم

احتیاجات کلی را از نظر گذراندیم ، اینك باید دانست که هریك از این احتیاجات ، توام با احساساتی است . مثلا احتیاج بزندگی . توام با حس ترس و خشم واحساسات دیگر است واحتیاج بمعاشرت ، مورث حس مهرومحبت ، واحتیاج بسر فرازی ، زایندهٔ حس خوشنودی و دلتنگی ، و احتیاج به ایمان ، با حس استعجاب و شگفتی قرین است .

و نیز باید دانست که هر احساسی موجب هیجان و اضطرابی میشود .

حالا ببینیم اضطراب چیست. البته یادتان می‌آید که وقتی ترسیده باشید ، بخاطر بیاورید که دراثرآن وحشت ، تغییری درجسم وروح شما بیداشد وحال خاصی بشما دست داد . آن حالرا اضطراب یاآشفتگی مینامیم .

اضطراب همیشه درجسم ما تغییرات وآثاری پدید میآورد ، مثلا درحال‌خشم ، غده های آدرنال که درمجاورت

کلیه ها جا دارند ، چند قطره از آن مایع که بسیار قوی
است ، درجریان خون میچکانند تاضربان قلب تندتر بشو
ودرنتیجه خون بیشتری بعضلات برسد وآنهارا برای مبارز
آماده کند .

اینك برای اینکه بدانیم اضطراب ، دراحوال روحی
ودرشخصیت ما چه اثراتی دارد ، به تحقیق در کیفیت وتاثیر
آن میپردازیم وازاین حقیقت مسلم آغاز میکنیم که هر
وجودی درمعرض اضطرابهای گوناگون است زیرا هرگونه
احساسی منجر باضطراب و عملی میشود ، مثلا اثر ترس
گریختن است و نتیجهٔ خشم ، پرخاش وخاصیت ناامیدی
بی رغبتی بکار .

البته غیرازآنچه شمردیم ، ازهر اضطرابی اثرات و
اعمال دیگری نیز بروز میکند چنانکه شخص ترسیده ممکن
است بجای فرار کردن ، زبانش بگیرد ورنگش بپرد و
ساکت بماند یاآنکه پرچانگی کند ویا بیجا بخندد . بهر
صورت نوعی از تغییر درجسم وحال او واقع میشود گرچه
کسیکه شخص ترسیده را نشناسد وباحوال روحیهٔ اوآگاه
نباشد، درظاهرحال او هیچگونه تغییری نبیند .

اگر باین حقیقت رسیدیم که هر اضطرابی بعملی منتهی میشود ، رمز حسن رفتار با دیگران ، به دستمان خواهد آمد بدینمعنی که فی‌المثل اگر بخواهیم محبوب کسی باشیم ، اورا نمیترسانیم وازخود گریزان نمیکنیم .

قسمت ششم

ترس

ترسیدن همیشه مایهٔ شرمساری نیست بلکه ترس بجا که موجب فرار ازخطرمیشود ، بسیارپسندیده ومعقول است چنانکه روزی در باغ وحش ، شیری ازقفس بیرون آمد وباجوانی روبرو شد ، جوانك ازترس ، چنان بسرعت دوید که توانست پیش از آنکه طعمهٔ شیر بشود ، خودرا بدکانی بیندازد و در را بروی شیر ببندد . نه تنها کسی آن ترس وفراررا براوعیب نگرفت بلکه موردتحسین وآفرین نیز واقع شد.

ترس ازشکست ممکن‌است بموفقیت برساند- چه‌بسا دانشجو که ازترس ردشدن درامتحان، ناگاه مردانه‌بند های تنبلی را ازجان خود برمیدارد وچست و چالاك ، بخواندن و یادگرفتن و بجبران گذشته میپردازد و بهترین نمره را میگیرد . یاچه‌بسا که ازترس مغلوب‌شدن وعقب ماندن از رقبا ، عادات سالیان دراز خود راکه مانع پیشرفت بوده ،

یکباره ازسر بیرون کرده‌اند .

خلاصه آنکه اگر ترس، کاری ازپیش ببرد ومفید باشد ، مجاز وحتی ممدوح است .

ترسهای بیجهت - گاهی که بیجهت ازچیزی یا از کسی یا از تصور حادثه ای میترسیم ، در صورتی میتوانیم خودرا از گرفتاری وحشت بیجا خلاص کنیم که بعلت آن پی ببریم .

برای اینکه ریشهٔ ترس را ازخاطرخود بیرون کنیم، باید به تحقیق در خاطرات خود بپردازیم و ببینیم در چه موقع این حس برای ما پیدا شده ، درچه موردی ظاهرمیشود و چه مدت طول میکشد و هر دفعه چه احوالی در ما تولید می کند .

مثلاجوانی بی‌نهایت ازسگ میترسید و سالها از این بابت در زحمت بود تا آنکه درنتیجهٔ تحقیق معلوم‌شد که در بچگی دیده بود که سگ هاری کسی را گزیده . همینکه جوان براهنمائی پزشك روانشناس (یا روان پزشك) آن واقعه را بخاطر آورد و بعلت خوف خود آگاه گردید ، ترسش از سگ ریخت وازین ناراحتی خلاص شد .

ترسی که محرك عمل مفیدی نباشد زیان‌آور است ـ

ترسی که بعمل لازم و مفیدی منتهی نشود ، جان و تن را میکاهد زیرا ترشحاتیکه در موقع وحشت ، از غده ها میشود ، اگر بمصرف فعالیت عضلات نرسد ، زهری‌است که در بدن ویرانی میکند و طـرز تفکر و رفتار مـا را مختل می سازد .

وقتی دچار چنین ترسی میشویم ، بهترین‌وسیله برای تخفیف اضطراب و آرام کردن خاطر و کمك بقوهٔ عاقله در پیدا کردن راه نجات ،کارشدید است خواه بدنی‌یامغزی. وسیلهٔ دیگر این است که موضوع ترس خود را با دیگری در میان بگذاریم یا آنکه شرح آنرا به تفصیل ، یادداشت کنیم وبکاغذ بسپریم .

بهر حال باید خود را بهروسیله از گرفتاری ترس ، رها کرد زیرا گذشته ازاینکه بدنرامسموم وناتوان میکند، پس از چندی عادت میشود وحتی بعد ازآنکه موجب‌ترس از میان رفت ، اثرات آن باقی میماند .

برهرترسی میتوان غالب‌شد ـ اول آنکه ترس را باید علامت خطر ولازم دانست، نه مزاحم ومضر زیرا حس‌ترس

است که مارا از پیش‌آمدهای ناگوار برحذرمیکند. کسی که خطر را بهیچ نگیرد ونترسد، ناچار درصدد چاره‌جوئی برنمیآید را کثراً غافل‌گیر میشود.

دوم، همینکه ترس، پرچم خطر افراشت، باید بیدرنگ اقدام کرد یعنی اگر میترسید که شغلتان ازدست برود، باید گرمتر بکاربچسبید ومافوقرا ازخود راضی کنید؛ یا اگرمیترسید که درامتحان موفق نشوید، بایدبیشتردرس بخوانید وزحمت بکشید...

خواهید دید که غالبا خطر از اقدام شما میگریزد. وبفرض عدم موفقیت، لااقل ترس ازشما خواهد ریخت ودر عین شکست، از همت و عمل خود راضی وبخویش امیدوار خواهید شد.

سوم، گرچه نتوانید راه وچاره‌ای برای دفع خطر بیابید، از روبرو شدن باموضوع ترس، نهراسید ومانند دانشمندی که حشرهٔ زشت را زیرذره‌بین میگذارد، واقعهٔ وحشت‌آور را هرچند ناگوار باشد، زیرنظر بگیرید وببینید علت آن آن چیست و از کجا پیدا شده. خواهید دید که هرچه بیشتر ترس را مورد دقت و تحقیق قراربدهید، ازشدت آن

کم میشود .

واما اگر بتنهائی ازعهدهٔ اینکار برنمیآئید ، مشکل خود را با رفیقی در میان بگذارید واز او مصلحت بخواهید زیرا آنکه از بیرون بحال شما میرسد ، چون اضطراب و آشفتگی شما را ندارد ، درکار شما بیننده تر است و بفرض آنکه اوهم از یافتن راه وچاره عاجز باشد ، همینکه با شما در روبروشدن باموضوع ترس همراهی کند ، مقدار زیادی از آشفتگی و اضطراب شما خواهدکاست.

چهارم ، باحس ترس مبارزه کردن وخود را بنترسیدن زدن ،کافی نیست . باید با علت ترس مبارزه کرد یعنی بمحض اینکه ازعلت و موجب ترس آگاه شویم ، باید در رفع آن بکوشیم وگرنه تا علت رفع نشده ، مبارزهٔ با حس ترس، بیهوده خواهد بود .

مثلا اگر میترسید که در امتحان موفق نشوید ، تنها بخود دل وجرئت دادن ونترسیدن ، عاقلانه نیست ، بایدبدانید که ترس شما بیشتر بعلت نقص مطالعه و مهیا نبودن برای امتحان است و اگر بیدرنك دررفع نقیصه بکوشید ، خواهید دید که هرچه بیشترمطالعه میکنید، برمعلومات شما میافزاید

وحشت و اضطرابتان کم میشود.

ولی متاسفانه بسیاری بجای چاره جوئی سعی میکنند که ترس را از یاد ببرند و درنتیجهٔ این اشتباه، چون ماده و ریشهٔ ترس بجامانده، دچار غم و عصبانیت و سستی اعصاب و مانند اینگونه اختلالات جسمی وروحی میگردند.

پنجم، اگر بتوان، باید حالت دیگریرا جانشین ترس کرد. مثلا گاه خندهجای ترس شدیدرا میگیرد چنانکه دیدهایم درموقع خطر ناشیمانند حریق یا بمباران هوائی که مردم از فرط تشویش، یکدیگر را زیرپا میگذارند، اگر کسی بتواند همهرا بخنداند. اضطراب وشورش عمومی مبدل بآرامش خواهد شد و بسی حوادث ناگوار اتفاق نخواهد افتاد.

جانشین دیگرترس، خشم است. اگر درموقع وحشت خشمگین بشویم و حتی پرخاش کنیم، اضطرابی کهازترس دست داده از یادمان میرود.

و اما بهترین حالی که میتواند جای ترس ازدشمن را بگیرد، محبت است یعنی اگر کسی بتواند بدرد دل دشمن خود برسدواو را ببخشد ودوست بدارد، دیگر ازاونخواهد ترسید ولی البته این گذشت، کار همه کس نیست، آنانکه

باین مقام اخلاقی میرسند ، بموفقیت بزرگی نائل شده‌اند .

اینك آن پنج نکته‌ایرا که برای غلبهٔ بر ترس ذکر کردیم ، خلاصه میکنیم .

۱) ترس را باید علامت خطرومفیددانست.

۲) همینکه‌ترس، پرچم خطر برافراشت ، بایدبیدرنك اقدام کرد .

۳) گرچه‌نتوانید راه‌وچاره‌ای برای‌دفع‌خطر بیابید ، از روبروشدن با ترس ، نهراسید .

٤) باحس ترس ، مبارزه کردن وخود را به نترسیدن نصیحت دادن ،کافی نیست ، باید با علت ترس مبارزه کرد.

٥) اگر بتوان ، باید حالات دیگریرا جانشین ترس نمود . اماچه بسا که درمبارزهٔ با ترس ، اشتباه میشودونتیجهٔ نامطلوب بدست میآید.

واکنش ناروا در برابر ترس ، بسیار است و اینك ما بعضی ازآنها را مورد بحث قرار میدهیم .

۱) فرار ازخطر : راست است که باید بحکم‌عقل از خطراتی مانند سیل و حریق فرار کرد لکن درمواردی هم عقل، ما راپپایداری ومبارزهٔ باخطرفرمان میدهد.

متاسفانه اکثرمردم چنان بفرار ازاشکالات‌ودشواری های زندگی عادت کرده‌اند که آنرا امری عادی و طبیعی میدانند واحیانا برآن،نام احتیاط و گریز ازخطر میگذارند چنانکه اگر دراطراف خود دقت کنیم ، میبینیم که بسیاری برای احتراز از مبارزه و ادای تکلیف ، هزاران بهانه و اسباب فراهم می‌آورند مثلا شاگرد مدرسه برای‌اینکه از زیر بار درس وتکلیف بگریزد ، وقت خودرا بکارهای دیگری حر آنچه باید ، مسغول میکند ویا بتفریح وبازی‌میگذراند و یا ناخوس میسود ؛کارمند اداره برای اینکه ازایفای‌وظیفهٔ دشوار سانه خالی کند ، هزار علت غیبت برای خود میتراشد یا آنقدربازئیس مدتابی میکند تا سغل‌خود راازدست‌میدهد؛ کسیکه ازروبروشدن بارقیب میترسد ، برای‌نرفتن بمجلسی که او باشد، دلیلها میآورد یا اگر در آنمجلس حاضرشد ، ساکت و بصدا می‌نشیند ؛ آنکه ازستم وجور دسمن‌وحشی واهمه‌دارد ، ازمحله‌وشهرخود میگریزد...

اینگونه‌امثله بسیار است و از آنها همه باین حاصل میرسیم که برهیزوگریز ازدشواری، مسکل را حل‌نمیکند و باضافه سخص ضعیف که از خطر و اسکال میگریزد ، رفته

رفته خودرا حقیر و نالایق می‌بیند واعتمادبنفس را ازدست میدهد ودر نتیجه مشکلات آینده بنظرش هر روز بزرگتر و مهیب‌تر میآید زیرا همانطور که هر چه با خطر مبارزه کنیم ، دل وجرئت واحتمال توفیقمان زیادتر میشود، هرچه از اشکال وخطر بگریزیم ، بضعف ونا امیدی و گریز، عادت میکنیم واز آرزوهای خود دور میشویم .

۲) ترس از شکست : هر دفعه که بیش ازورود بکاری ازعدم موفقیت وشکست می‌ترسیم واز اقدام واهتمام خودداری میکنیم ، مقداری ازفعالیت خودکاسته‌ایم . مثلا دانش آموزی که عاشق رشتهٔ علوم است ولی بتصوراینکه ازعهدهٔ آن رشته بر نخواهدآمد ، خودرا از وصول بآرزو محروم میکند ، در حقیقت از قدرت و فعالیت خود درهررشتهٔ دیگرنیزمیکاهد. یا کسیکه آرزومند کشاورزی و شیفتهٔ زندگانی طبیعی است لکن ازترس مشکلات، همت اقدام ندارد ، عمریرا بمحرومیت میگذراند و چه بسا که دراثر این محرومیت وناکامی، درکار دیگر نیز موفقیت کامل بدست نمیآورد .

اشخاص ناکام بسیارند که وقتی می‌پرسید پس چرا بآن کاری که آرزو داشتی اقدام نکردی ، میگویند « موانع و

اشکالات ، بسیار بود ، ترسیدم موفق نشوم »

و اما موفقیت و شادکامی نصیب آنهاست که جرئت اقدام دارند واگر شکست خوردند ، مایوس نمی‌شوند و بار دیگر بسعی و کوشش می‌پردازند .

۳) کم روئی : چنانکه گفته‌ایم و میدانید ، عادت بانزوا و دوری کردن از مردم ، غالبا ازبچگی در ما ایجاد میشود یعنی بچه‌ای که در خانواده محبت و نوازش نبیند و اغلب مورد تحقیر و سرزنش و آزار باشد ، به تنهائی خو میگیرد واز خلطه وآمیزش بادیگران پرهیز میکند .

و نیز این خلیقه برای جوانی که بکشور بیگانه میفرستند ، ممکن است دست بدهد زیرا بمحیط نو آشنا شدن و رفقای تازه گرفتن ،کار دشواری است و هر طبیعتی از عهدهٔ تحمل آن برنمی‌آید .

و اما ازعلل کم‌روئی ، یکی ترس است . باید بخود گفت از که میترسی و چرا میترسی ؟ آیا بکسی صدمه‌ای زده‌ای وازانتقام او وحشت داری ؟ در اینصورت واجب است که کار زشت خودرا بیدرنگ جبران کنی . آیا کسی نسبت بتو حسادت میورزد و از کینهٔ او بیمنا کی ؟ اگرچنین است

برو و بد خواه را بالطف و محبت سرمهر بیاور . آیا خودرا از دیگری کمتر میدانی ؟ درست فکر کن و ببین اگر راستی او بر تو مزایائی دارد ، برتری او را بر خود بپذیر و آزاد شو . . .

خلاصه آنکه جز ازخود ، ازهیچکس نباید ترسید چراکه اگرموجب ترس وهراسی باشد ، دربدفکری واحیانا دربد عملی خود ما است .

هرچه بترسید و کم روئی کنید ، شخصیت خود را ضعیف و روح خویش را علیل تر کرده‌اید . کم‌روئی، دشمن حیثیت وآسایش و شادکامی ما است . اما خوشبختانه این دشمن را باهمت و کوشش میتوان مغلوب کرد .

نشان‌آدم کم رو این است که بدشواری باکسی‌آشنا میشود و پیش‌دیگران نمیتواند بآزادی صحبت کند .

برای مبارزهٔ باکم روئی اگر این دونکتهٔ مختصر را مراعات کنید ، مقداری وشاید یکباره ازرنج کم‌روئی‌خلاص خواهید شد .

اولا بهر که میرسید ، اول شما سلام کنید ، ثانیا خوشرو ومتبسم باشید .

شاید این نسخه بنظرتان کوچك و حقیر بیاید لکن، هزاران نفر را مداوا کرده ، شما همآنرا بیازمائید ، پشیمان نخواهید شد .

٤) خود بینی : کسیکه دایم متوجه خـود باشد ، در حضور دیگران ناراحت و در عذاب است ، نمیداند آیالباسی را که پوشیده همه می‌پسندند ؟ آیا درست نشسته و خود را خوب گرفته ؟ آیا همه بخوبیهای‌اومتوجه‌اند ؟ آیااز نقائص، او خبر دارند ؟

زبان‌حال چنین آدمی باخود این است کـه میترسم پیش اینها حرکت ناشایستی کنم‌یا لغوی بگویم که‌آبرویم، برود ؛ دلم میخواهد همه مرا بـی‌عیب ونقص و از هر جهت آراسته بدانند ؛ میترسم کاری کنم که معایبم رو بیفتد ؛ باید طوری حرف بزنم که کسی بمن خرده نگیرد ، باید جوری رفتار کنم که قابل ایراد نباشم ....

مضار خودبینی و این طرزفکر ، بسیار است زیرااولا پسند و قبول‌خاطر مردم ، تنها بسبب محاسن و فضائـل شما نیست بلکه مقداری از توجه ومحبت اشخاص ، بعلت‌معایب و نواقصی است که در شما می‌بینند چنانکه فرضا اگـر شما

سراپا مثل آینه صاف و بیغش باشید ، همینکه‌ازدورنمایان شدید ، این افکار از خاطر رفیقتان عبور خواهد کرد که باز فلانی را دیدم ! ... از من بهتر لباس میپوشد ، بهتر حرف میزند ؛ بهتررفتارمیکند، زرنگتروموفقتر است، مزایائی‌دارد که من ندارم ، از هر بابت از من بالاتر است ، ازحضورش خوشم نمیآید و از وجودش رنج میبرم ، آنرفیق دیگر را دوست دارم که مثل من‌است وعیبهائی دارد..

ثانیا توجه و دوستی اشخاص ، وقتی بدست میآید که بدانند شما بیشتر به‌آنهاتوجه‌دارید تا بخودتان‌ولی گمان نکنید باظاهرسازی وتعارفهای دروغی بتوان مدتی احوال حقیقی خود را از دیگران پنهان کرد . آنکه دایم‌متوجه خویش است و در رعایت حال دیگران نمیکوشد ، همچو کسیکه بیرقی بدست داشته‌باشد ، بین‌همه نمایان ومشخص است و هرچه ظاهرساز باشد ، باطن‌خودرانمیتواند از انظار پنهان کند .

برای رهائی ازرنج خودبینی بایدخودراکاملا متوجه دیگران نمود و در مقابل گوینده سراپا گوش بود وبافکار و امیال او اهمیت فراوان داد وبااو درغم وشادی شریك شد .

باید هرچه بیشتر بخلط و آمیزش پرداخت و آداب معاشرت را که اصول آن ، خودفراموشی و مراعات احساسات دیگران است . بکاربست و بخصوص از بحث شدید و لجاج در اثبات گفتهٔ خود که دلیل برخودبینی است ، احتراز کرد .

باید که حضار از صحبت شما لذت ببرند و ازحسن محاوره و محبت و رقت خاطر شما ، توشهٔ سعادت بگیرند .

اگر اتفاقا در اوائل نتوانستید فکر و زبانرا باختیار نگاه بدارید و از عهدهٔ اجرای آداب معاشرت بر نیامدید ، ناامید نشوید زیرا مهارت دراین فن ، بسالها مشق و ممارست بدست میآید .

۵) غم و تشویش: خاطری نیست که از غم و تشویش آزاد باشد منتها بعضی بیشتر غم میخورند و بعضی کمتر لکن غصه را نباید با تفکر وچاره اندیشی اشتباه کرد : آنکه درمشکل خود غور میکند وراه حل میجوید ، گرچه ظاهرا گرفتار و اندیشناك بنظر میآید ، غیر از کسی است که در برابر سختی ، زانوها را بغل کرد وتسلیم غم شده .

غم بیهوده نوعی از ترس است یا صورتی از عجز و زبونی در قبال آرزو است . از خواص غم خوردن این است که خاطر را پریشان

واندیشه‌را ضعیف وراه‌چاره راتاریك میکند .

اگر غمی دارید ، اولا بدانید که بسیاری دردنیا مثل شما باینگونه غم واشکال و بلکه بسخت‌تر از آن دچارند ، ثانیا بیدرنك باقدام وعمل بپردازید وآنچه ازدستتان بر – میآید کوتاهی نکنید ، ثالثامتوجه‌باشید که‌غم‌وترس‌قوهٔ عاقله را ازکار میاندازد وحل‌مشکلاترا دشوار میکند .

با اینهاهمه اگر برغم‌خود فایق نیامدید ، باکاربدنی خود را خسته کنید و راز خودرا با دوستی‌درمیان بگذارید و از او کمك‌فکری بخواهید .

قسمت هفتم

خشم

هر دفعه که خاطری بسختی رنجه و آزرده شد، خشمگین میشود. چنانکه وقتی بازیچه را از بچه میگیریم یا حرکت دست و پایش را در قنداق ناراحت میکنیم، فریاد میزند یعنی همینکه امیال و حرکات جسمانی ما بمخالفتی برخورد، غضبناك میشویم و این احوال از کودکی تا آخر عمر باما خواهد بود.

مرد کارکرده و خسته که با اشتهای فراوان بخانه بر-میگردد اگر سفره را خالی و مطبخ را سرد ببیند، برآشفته میشود؛ کسیکه خدمت و فداکاری کرد، اگر مورد بدگمانی و حق‌ناشناسی قرار بگیرد، پریشان و خشمناك خواهد شد؛ آنرا که از اقدام و وصول بآرزو باز دارند، بجان میآید.

از نتایج این تحقیق یکی این است که اگر نخواهیم کسیرا از خود برنجانیم و نسبت بخود متغیر نکنیم، باید از مخالفت با امیال و اعمال او بپرهیزیم و قدر محبت و خدمت اورا

بشناسیم .

گاهی خشم مفید است ــ هر حال اضطرابی فایده‌ای دارد مگراینکه بحدافراط برسد وشخص را باختلال روحی وخبط وخطا بکشاند ، خشم‌نیز از آن احوال است و گاه منفعت دارد ، مثلاوقتی کسی‌جان‌ما را تهدید میکند ، اگر نترسیم و ترس ، مبدل‌بخشم نشود ، غدد ترشح‌نمیکنندوبدن برای دفاع آماده نمیشود .

گاهی نیز قهروغضب ، شخص‌را به‌تصمیم و تسریع‌در کار وامیدارد و مشکلات کهنه را ناگهان حل میکند . باضافه خشمیکه مارا بعمل نیك وشایسته رهنمون میشود ، همیشه ممدوح است ، مثلااگر ببینیم که زورمندی ضعیفی را میآزارد یا کسی بخلاف عدالت و قانون با دیگری رفتار میکند و یا خائنی بجامعه ضرر میزند ، باید که خشمگین بشویم و هر چه بتوانیم از بدیها و خرابیها جلوگیری کنیم .

ولی‌خشم‌گاهی گمراه‌میکند چه‌بسا گفتار و کردار زشت ونکوهیده که ازخشم ناشی‌میشود وخشم از چهارحال بوجود میآید : تغیر اتفاقی ، تند خوئی فطری ، حسادت،

انتقام .

خشم اتفاقی ـ ازجا در رفتن و متغیر شدن ، همیشه ناپسندیده ومذموم است . کسیکه بهر بهانه ازجا درمیرود و او قـات تلخی میکند ، طفلی است کـه لوس و بی ادب بارآمده ونمیداند که روزگار همه‌وقت باخواهشها وهوس - های ما موافقت نمیکند .

آنکه تـربیت صحیح و سلامت روح دارد ، همواره ناملائمـاترا با روی خوش می پذیرد و بهیچ انگیزه از جا درنمیرود .

تندخوئی فطری - کسیکه به تندخوئی مبتلاست ، هرپیش‌آمد ناگوار را ولومختصر وناچیز باشد ، بهانه قرار میدهد وبعوض‌آنکه فکر وهمت خودرا صرف حل مشکل و اصلاح کار کند . ساعت‌ها و روزها عبوس وبدخلق ، با - همه تندی میکند وایراد میگیرد ونیش میزنند و با زمین و آسمان درجنگ است .

تند خوئی مـانند مرضی واگیر ، نه تنها دوستانـرا از مـا دور میکند بلکه خوشی‌وسعادترا نیز یکسره ازما میگریزاند .

حسادت - حسادت از دو بلا میزاید ، یکی ترس و دیگری خشم . حسود از آن میترسد که دیگری سعادت او را برباید و ازآن خشمناك است که چرا دیگری مانع سعادت او میشود .

مثلا دانش آموزی که بهمشاگردی خود حسادت میورزد ، میترسد که امسال آن شاگرد بجای او در کلاس ، اول بشود وهم نسبت بآن همشاگردی غضبناك است که چرا مانع کامیابی اوست .

شخص مبتلا بحسادت ، گاه دچارترس است و گاه گرفتار خشم ، ولی این دو حالت را درخود ازهم تشخیص نمیدهد و جز روز سیاه خود چیزی نمی‌بیند .

حسادت قوه‌ایست عظیم وخطرناك ومایهٔ بسی داستان جنائی و افسانهٔ دلخراش ، قوه ایست که نه فقط با دیگران بیداد میکند بلکه درون خودرا نیز ویرانه میسازد .

آنچه برای مبارزهٔ باترس گفتیم ، دربارهٔ حسادت نیز بکار میرود زیرا این دو بلا هردو از یك جنس و ماده‌اند . باضافه در گرفتاری حسادت ، این‌تسلی نیزهست که اگر رقیب در موردی برما تفوق دارد ، ماهم در مورد دیگری بر

او برتری داریم زیرا نادر اتفاق میافتد که یکی از هرحیث از ما بهتروخوشتر باشد .

انتقام- زیانیکه بشماوارد آمــده ، اززیـانیکه شما بدیگری‌وارد بیاورید ، جبران نخواهد شد . پوچی انتقام، بخصوص در احوال طوایف وحشی ، خوب نمایان است کــه سالها از یکدیگر میکشند درصورتیکه گاه حتی مــوضوع اولیهٔ انتقام فراموش شده !

همینکه انتقام خود را کشیدید،، بشرط آنکه انتقام شماشدیدتر نباشد ، باطرف‌برابر میشوید. ولی اگرازانتقام چشم بپوشید ، از او بالاترید یعنی او درباطن از کردهٔخود بشیمان و شرمگین است و شما از گذاشتی که کرده‌ایــد ، پیش‌خود از او بزرگتر وسرفرازتر .

لکن اگر بتوانید اضافه‌بر گذشت ، بدیهای‌طرف‌را قلباً نیز به‌بخشید وباو محبت کنید ، آتش خشمی کــه در دل دارید ، یکباره گلستان خواهدشد ، بعلاوه اگرخوب تامل کنید ، غالبا صدمه و آزاری که از دیگری بشما رسیده ، بیشتر وهم است تا حقیقت .

خــرده‌گیری دیــگران ، اغلب بصلاح ما است -

البته بطفلی که از شما خرده بگیرد، کینهِ نمیورزید چرا که شما از او بزرگترید و او قابل کینه ورزی شما نیست. پس اگر ایراد و عیب جوئی کسیرا بدل گرفتید و خیال انتقام پختید، دلیل براین است که او را از خودتان بزرگتر و تواناتر میدانید.

واما اگر راستی انتقادیکه از شما شده بحق باشد، باید خوشوقت باشید که یکی در مقابل شما آینه گرفته وشما را بعیب خودتان آگاه کرده در همچو موردی حکم عقل چیست؟ آیا باید خود را ازعیب بپیراست یا باید آینه را درهم شکست؟

شخص دانا بجای اینکه خرده گیری وعیب جوئیرا برای خود آتش کین و سوز دل بسازد، درس عبرت ومایه اصلاح خویش قرار میدهد تا او برنده باشد و حریف بازنده.

میتوان برخشم غالب شد هردفعه که یکی ازخواهشها وامیال ما بمانعی برخورد میکنند، متغیر وخشمگین میشویم. لکن آدم عاقل یعنی آنکه درراه عقل، سیر تکاملی دارد و میداند که چرخ زندگی، دایم بمانع بر میخورد و گیر

میکند ، هیچگاه تسلیم خشم و ناراحتی نمی شود بلکه هرروز درتحمل دشواریها ومخالفتهای روزگار ، خود را شکیباتر وبردبارتر می‌سازد تاجائیکه سختی ها همه براو عادی وآسان وحتی دلپذیر میشوند .

واماآنکه ازخردگریزان و پیرو احساسات و لجاج وخود سری است وتوقع دارد که دنیا بخواهش او بگردد ، همواره گرفتارتر وبیچاره تراست .

دفع آنی خشم - برای دفع خشم ازاین چهار وسیله استفاده کنید:

۱ ـ بکارهای بدنی بپردازید مثلاباعچه رابیل بزنید، برف بروئید ، هیزم بشکنید تا عرق کنید و خسته بشوید. اگردرخانه اسباب‌کار وورزش ندارید ، راه بروید وبتماشای مردم و معابر مشغول باشید .

۲ ـ اگردلتان می خواهد کسیرا بزنید ، پشتی یا متکائیرا بجای‌آن شخص بگیرید ومشت‌کاری کنید .

۳ ـ خلق تنگی خودرا بادوستی در میان بگذارید ، شاید او که مثل شما هیجان ندارد ، بتواند قضیه راروشن تر ببیند وراهی پیش پای شما بگذارد . بهر صورت همینکه

موضوع پریشانی و اوقات تلخی خود را با یکی درمیان نهادید ازشدت حالتان میکاهد .

٤ ـ اگر بتوانید جوانمردانه مقصرخودرا ببخشید و بعوض کینه ، محبت اورا در دل بنشانید ، بهترین دوای خشم و ناراحتی را بکار برده اید .

قسمت هشتم

بیزاری

بیزاری ونفرت ، فرع عادت است - جوانیکه در سر سرسفره ازشنیدن حرف مکروه یا ازدیدن غذای بدشکل ازاشتها میافتد ، وقتی سربازخانه رفت ، هرشوخی و حرف مکروهیرا باخوشروئی‌می‌شنود وهرغذای بدشکل‌ونامطبوعی را بااشتها می خورد .

شاگرد طب ، روز اول دراتاق تشریح ، ازآن بو و منظره چنان نفرت می کند که شاید ازهوش می رود ولی بتدریج باآن صحنه مانوس می‌شود وبآن عمل خومیگیرد .

گاه نیزبعکس اتفاق میافتد یعنی کسیکه از چیزی نفرت نداشته ، برای تقلید ازدیگران یابعلل دیگر، بمرور ازآن بیزارمیشود . حاصل‌آنکه بیزاری وانزجار ، اولا بسته بطبیعت شخص ودرثانی نتیجه تمرین است .

چند مورد بیزاری - هچنانکه محسوسات مانند بو

وطعم زننده مارا متنفر میکند ، زشتی وآلودگی وبی نظمی و خشونت و بی ترتیبی و امثـال آن نیز موجب انزجـار می شود .

البته هر گفتار ورفتار ناصوابی برای همه کس زننده ونامطبوع نیست بلکه تمیزحسن وقبح آن بسته بطرز تربیت واحوال روحی شنونده است . دراینصورت اصلی کلی این است که باید همواره ازهر گفتار ورفتار و کرداریکه باعث نفرت وبیزاری دیگران می‌شود بپرهیزیم و گرنه به نسبت بیزاری که تولید کرده ایم ، توجه ومهر آنانرا ازدست خواهیم داد.

اینك برای نمونه ازچند موردبیزاری گفتگومیکنیم.

۱ ـ وقتی در موضوع جدی و مهـمی بحث میشود ، بسیار زننده است که یکی ازاعضاء مجلس بموضوع مضحکی بپردازد .

گرچه ممکن است حضار بخندند امادرحقیقت بعقل اوخندیده اند .

۲ ـ درسر سفره باید ازصحبت هائی که موجب هیجان ومباحثه میشود خودداری کرد وحکایتی کـه درآن خون و چرك وآلودگی وبیماری وغم و شکایت باشد ، بمیان نیاورد



زیرا غالبا اشخاص ازمجادله وازشنیدن اینــگونه حرفهای نامطبوع ازاشتها میافتند یامبتلا بسوء هضم میشوند .

بعکس اگرمیخواهید که حضورشمادرسرسفرهٔاسباب شادی و محرك اشتها باشد ، حرفهــای دلبسند وقصه هــای شیرین بیاورید .

۳ ـ خودآرائی بسیار ولباس فاخر و گران قیمت و پارچه های رنگارنگ زننده ودوخت نامتناسب ، دلیل بــر بیذوقی وباعث انزجار بینندگان است .

٤ ـ احساسات وتاثرات وشور درون خودرا بایدضبط کرد وبرای خود نگاهداشت مگرآنکه اظهارآن ، واجب ومفید بــاشد .

دراینصورت نیز افراط درشکایات و از خــود گفتن و ابراز احساسات شدید ازهر مقوله که باشد ، غالبــا باعث کسالت خاطر وانزجارشنونده میشود واحیانا بخلاف انتظار نتیجه می بخشد .

۵ ـ شیرین ترین‌ونافعترین سخن رااگر تکرار کنیم بی اثر وبیمزه خواهد شد و تکیه کلامی که مدام یا اغلب استعمال شود، معنی خودرا در گوش شنونده ازدست‌میدهد

و خستگی میآورد .

خوشگوئی وتمجیدالبته باعث تشویق وخوشنودیست لکن اگر ازروی ریا باشدیا بیجا تکرار بشود ، ملال آورو نفرت انگیز خواهد بود .

نفرت وبیزاریرا باید برخود هموار کرد- چون نمی- توان درزندگی ازهرچه نامطبوع ومورد اکراه است پرهیز نمود ، ناچارباید به نیروی اراده وتمرین ، با نچه موردنفرت ولی ناگزیر است خو گرفت .

. مثلا شاگرد دواساز یادانشجوی پزشکی باید هدف نهائی را درنظربگیرد وخودرا به تحمل هربو ومنظره نفرت انگیزی وادارد تابتدریج بدان عادت کند . چنانکه‌می‌بینیم علما زشت ترین حشره یا بدبوترین جراحت راباهمان‌دقت وشوقی مورد دقت ومطالعه قرارمیدهند که گل‌زیبائیرا .

قسمت نهم

محبت

محبت را بعنوان یکی از احتیاجات اصلی بشمار آوردیم . اینك این احتیاج را که حاکم برقسمت عمده زندگانی ماست ، بتفصیل مورد بحث قرار میدهیم ؛

میخواهیم بدانیم محبت چیست ، چه احوالی در ما ایجاد میکند . چگونه میتوان آنرا از حسادت تمیز داد ، بچه وسیله میشود برآن افزود ویاازنموآن جلوگیری کرد، چگونه بدانیم که دیگری بمحبت ما نیاز دارد .

نشانی محبت- محبت قویترین هیجان روح است ، هرحس دیگری را خاموش میکند وزیر پا می گذارد و هم هزار گونه حس خوب وبد ازآن بوجود میآید .

درتعریف این غریزه گفته اند محبت شبیه بآن حسی است که مارا بآنچه دلپذیر یاقابل تحسین است ، علاقمند میسازدیا نظیرآن دلبستگی وعلاقه است که دراثر همفکری

یا خویشاوندی تولید می‌شود .

واما نشان محبت این است که دویا چنـد وجود را درهم میآمیزد چنانکه هردوستاری محبوبرا قسمتی ازوجود خود می‌داند ورضای اورا برخواهش خود ترجیح می دهد .

محبت همیشه ازدوطرف نیست ـ چه بسا محبت که ازطرفی سوزاست واز طرف دیگر ، سردی . اگر اینطور نبود هزارها شعروداستان واینهمه موضوع حکایت ونمایش، درگلستان خاطر گویندگان نمی شکفت .

اما چه لذتی استآسمانی وقتی که دو دوست همچو یك جـان دردو قالب ، دنیا را از یك دریچه می‌بینند وبـا یکدل تمنـا می کنند ورنج و راحت را باهم میبرند .

تمایلات مشترك ـ اساس دلبستگی و علاقمندی ، خواه بین دوستان ، خویشاوندان یا عشاق باشد و یا اعضاء جمعیت وافراد ملتی، برتمـایلاتمشترك آنهاست . دونفر که درکاری باهم شریك وذینفع شدند ، چه بسا که بیکدیگر دلبسته وعلاقمند میشوند . حتـی اشخاص مخـالف ، وقتی بیك خطر گرفتار ومجبوربهمکاری باشند ، غالبا کینهدیرین را فراموش میکنند .

بهرصورت ، شرکت درفکر وعمل : خواه بین دونفر یا جمعیتی، موجب دوستی‌ومحبت می‌شود مشروط برآنکه شرکت وهمکاری ازروی صداقت‌وبرای‌نفع ومنظورمشترکی باشد نه اینکه هرکس منفعت خود را بخواهد ودیگرانرا ندیده بگیرد .

باید ازمحبت نگهداری کردـ رشتهٔ محبت از جدائی نازك وپاره میشود زیرا همفکری که شرط دوستی است ، ازدوری نقصان می‌بذیرد وگاه یکباره ازدست میرودچنانکه بسی ازیاران قدیمرا می‌بینیم که دراثرجدائی، ازهم بیگانه شده ودوستان تازه ای گرفته اند .

باید ازمحبت ، همچون از باغ وگلستان نگهداری کرد . اگرخواهانید که محبت پایدار بماند ، باید رشتهٔ همفکری ومؤانست را محکم نگاهدارید و اگر میخواهید کسیرا بدام دوستی در آورید ، باید خود را با او همفکر و هم سلیقه کنید و یا فکر و سلیقهٔ خود را در او بوجود بیاورید .

بنای دوستی‌درجوانی‌برخواهش دل‌است ـ پیوند دوستی دراوائل زندگانی ،آسان میگیرد وغالبا درتمام‌عمر،

دوام میکند اما هر چه سالیان بر ما میگذرد ، در دوست گرفتن محتاط تر وایرادگیر تر میشویم زیرا بنای دوستی درجوانی برخواهش دل آسان پذیر وبعد ها بر تمیز عقل مشکل پسند است .

پس تاجوانید دوست بگیرید که دوستی از بهترین ذخائر زندگانی است . ولی البته درهرسنی می توان دوست گرفت وهر که آسان تر وبیشتردوست بگیرد ، نشان‌دلزنده بودن اوست .

سرچشمه محبت درخانواده است ـ گرچه درهر خانواده ای اختلاف وقهر وکشمکش اتفاق میافتد وچشمهٔ محبت دردل اعضاء خانواده کم وبیش می‌شود ، لکن هرگز نمیخشکد .

بطور کلی درجهٔ محبت را نمی‌توان همیشه بیك میزان نگاهداشت و حتی گاه از کسیکه خیلی دوست می‌داریم ، بعلتی میرنجیم ودرعین دوستی ازاو بیزار میشویم وبخصوص هرچه دوستی شدید ترباشد توقع زیادتر ورنجش بیشتر است .

این حال مخصوص راکه ترکیبی ازمحبت و بیزاری

یا دوستی ودشمنی است ، اگر « قهر و مهر » بنامیم شاید مناسب باشد .

بین برادران ودوستان ، گول این حالرا نباید خورد ودرپس قهر ودعوا ، مهرومحبت راندیده نباید گرفت. زیرا بخصوص میان برادران ، بصد احتمال عاقبت مهر بر قهر ، غلبه میکند .

نشان محبت مهربانی‌است- شادکامی و نیکبختی ما ما غالبا بسته بمهر و صفائی است که با دیگران داریم . خوشبخت کسیکه در خانوادهٔ مهر وادب پرورش یافته و بمراعات دل دیگران آموخته باشد و بداند چه بسا که از یك تبسم وحرف مهربان ، درمندی بدرمان میرسد .

خوشبختانه میتوان‌با اراده و تمرین ، نیك و مهربان شد : باید درمیان سخنها آنرا که دلی بدست میآوردبزبان آورد ، باید گمشده را بمنزل رسانید ، بحرف دیگران از جان و دل گوش داد و در رنج و شادی آنان شرکت کرد ؛ باید همواره خوشرو وخندان بود و خشم و کینه‌هارا بالطف ومهربانی فرونشانید ، خرده گیریها را مایهٔ پند وعبرت خود قرارداد و نرنجید. باید که دردیگران عیبها را فراموش کرد

و بجز خوبی ندید ...

زندگانی سراسر خواستن است اما آنکه مدام ببر آوردن خواسته های خویش مشغول واز خواهش دل دیگران بیخبر است ، خودخواه و کوتاه‌نظر میشود زیرا تا کسی، گاه خود را کنار نگذارد و بدیگران نپردازد ، برشد عقلی که سرچشمهٔ مهر ومحبت وجوانمردی است نمیرسد.

هر چه بفداکاری و مهرورزی خو بگیریم ، کاملتر و خوشبخت‌تر خواهیم‌شد جرا که هیچ حالی باندازه جوانمردی ومهربانی ، بسلامت روح وشادکامی ما کمك نمیکند.

حسادت از محبت جداست ـ چنانکه گفته ایم ، حسادت ترکیبی است از خشم و وحشت : خشم آنکه چرا دیگری مانع سعادت ما است . وحشت آنکه مبادا دیگری سعادت ما را برباید .

لکن محبت ازترس وغضب بری است چه وقتی‌دو دل یکی شد ، ناسازی وغوغائی درمیان نخواهد بود ، هرجدرا یکی بخواهد همان خواستهٔ دیگری‌است درصورتیکه حسود محبوبرا برای خاطر خود میخواهد و نه بخاطر محبتی که باو دارد . مثلا چون دوست خودرا خوب وخواستنی میداند،

توقع دارد که دوستش همه وقت بمیل او رفتار کند وخواهش های دل خـود را نشنیده بگیـرد و بهیچ کس جز او نظر نداشته باشد .

خلاصه آنکه حسادت ، حاکی ازمیل شدیدبتصاحب وقهر وغلبه است و نه از مهر ومحبت .

جلب توجه ـ آنکـه نمیتواند جلب محبت کند ، بجلب توجه میبردازد . مثلا طفلی که در میان بچها ازهمه بیشتر فریاد میزند و بلندتر میخندد وهیاهو میکند ، بزبان حال میگوید : بمن توجه کنید، بحرفم گوش بدهیدومواظب من باشید... مرا دوست بدارید...

اگر اندکی در حال این طفل دقت کنیم ، خواهیم دید که ازمحبت محروم بود واگر او رامورد مهر و محبت قرار بدهیم ، ساکت وآرام خواهد شد .

بعضی نیز برای جلب توجه ، لباس فاخر و نظر گیر میپوشند وبرخی بی ادبی و بیحیائی را شعار خود میسازند وکلمات زننده ودلخراش بزبان می آورند ویا بشوخی سر بسر دیگری میگذارند . اینها همه برای اینست که نمیدانندچگونه جلب محبت کنند وچون دستشان بمحبت نمیرسد، میخواهند

بوسیلهٔ جلب توجه، دردلهارا بیابند وحال آنکه جلب محبت از طریق خودنمائی اشتباه بزرگی است زیرا تامحبت دیگرانرا در دل خود ننشانیم ، دردل دیگران راه نخواهیم یافت ودراین صورت تنهـا وسیلهٔ جلب محبت ، مهر ورزیدن است وبس .

شبگردی — بعضی گذشته ازاینکه روزدرخارج بکاری مشغول ، شب را برای بیرون رفتن از خانه و گردش وتماشا و تفریح میدانند . هرشب بسینما و تاتر میروند یا در منزل رفقا بسر میبرند یاشامرا در مهمانخانه‌ها میخورند و بهروسیله از مسکن و ماوای خود میگریزند .

اینگونه زندگانی که غالبا رنجهای جسمی و روحی ببار میآورد ، دراثرمحرومیت ازمحبت خانگی است . آنکه میخواهدهمواره‌شادکام‌واز بلایامحفوظ باشد، بایدمشعل محبت‌را بنورخوددرخانه بیفروزدومدام بدریوزهٔ‌محبت‌و گرمی بدرها نرود.

پر چانگی — کسیکه رشته کلامرا از دست دیگری بیرون میآورد ودیگر ازدست نمیدهد، میخواهد بدینوسیله همه‌رامتوجه خود کندغافل ازآنکه‌پر گوئی ولوهرقدرسخن جذاب وشیرین باشد ، بجزملال حاصلی نمیدهد وازآدم‌پر‌حانه همه کس نفرت دارد و میگریزد .

ا نکه دل پر مهر دارد و بمحبت دیگران مستظهر است ، باینگونه خودنمائیها محتاج نیست،

دزدی - البته دزدی در کودکی امری‌است حیوانی وطبیعی‌زیرا احترام بمالکیت ، نتیجهٔ تربیت ودرك ضروریات زندگی اجتماعی‌است لکن دیده میشود اطفالیکه‌از کودکی گذشته‌اند و دارای عقل وتمیز واز هرحیث در رفاهند و هیچگونه احتیاجی بدزدیدن ندارند ، باز مرتکب سرقت میشوند . وقتی در کیفیت روحی آنان تفحص میکنیم باین نکته میرسیم که این اطفال ازمحبت محروم بوده و دزدیرا وسیلهٔ جلب‌توجه قرار داده‌اندوچنانکه میدانیم ، جلب‌توجه برای جلب محبت است . همینکه والدین و آموزگاران متوجه اینمعنی گشتند وطفل را مورد عنایت و محبت قرار دادند ، او نیزدست‌ازدزدی وبدکاری برخواهد داشت

از وسایلی که برای بر آوردن احتیاج بمحبت بکار برده میشود ، ماچند نمونه بیشتر نشمردیم ولی برای‌رهبری خیال کافی است . ماحصل آنکه غالباً هر نوع موفقیتی که در نظرداریم ، خواه مادی باشد یا معنوی ، برای جلب محبت دیگران است .

قسمت دهم

خرسندی و افسردگی

این دو حال مختلف را چون اغلب در پی هم میآیند ومیروند ، تواما مورد بحث قرار می‌دهیم .

خرسندی - حس سرورو خرسندی وقتی دست میدهد که گره ازکاریکی باز کرده و رنجوریرا براحتی رسانده باشیم یاآنکه آرزوئی ارما انجام شده یا خبرخوش رسیاه یادوست عزیزی از در آمده یا کار مشکلی بایان یافته یا معلومات تازه ای بدست آمده ویاموفقیت دیگری از این قبیل حاصل شده باشد .

شادکامی وخوشبختی ،آموختنی است - آنانکه نمیدانند جگونه میتوان شادکام زیست ر خوشبخت بود ، هنوز نصیب خود را از خوشبختی نبرده اند زیرا سعادت نعمتی نیست که خود بخود ناگهان بماروبیاورد .

از زندگی لذت بردن وخوشبخت بودن ، کار مشق و عادت است چنانکه بعضی عادتا دنیارا تاریك میبینند و بعضی روشن ، برخی زندگیرا باروی گشاده میپذیرند و برخی با چهرهٔ درهم . از این جهت است که یکی را خوشبین مینامند و دیگری را بدبین .

مردم تاریك‌بین که سهم‌خودرا ازخوشبختی نگرفته‌اند غالبا دلتنك و گرفته ودرکارها کم دل و ناامیدند و خود و دیگرانرا دحار درد های بیدوا میدانند، اما خوش بینان به نیروی امید ، برهردردی دوائی می‌یابند وهر مشکلی را با روی خوش ورای صائب ،آسان میگشایند و بخصوص آن شادمانی وخرسندی تمامیرا که از رضایت وآرامش خاطر میآید . وقتی درك میکنند که باری از دوش درمانده ای برداشته یا کسیرا بآرزویش رسانده و یا خدمتی بخلق کرده باشند .

موفقیت مایهٔ خرسندی است ـ برای اینکه همواره کامیاب ودرنتیجهٔ موفقیت وکامیابی ، شادکام وخرسند باشیم باید ازهرعملی که فوق طاقت ما است بپرهیزیم و در عوض بکاری بپردازیم که درخورتوانائی ما باشد .

لکن هر اشکال کوچکی را نیز نباید فوق طاقت خود تصور کنیم وازدشواریها بگریزیم زیرا تا در کاری دشواری نباشد ، فتح وموفقیت ، موجب خرسندی و مسرت خاطر نمیشود .

اما اگر بناچار عملی بعهده داشتید که یقین دارید منتهی بشکست خواهد شد، باتمام قوادراجرای آن بکوشید چراکه اولاشاید بیش بینی وحساب شماغلط باشدوآنکارمشکل بانجام برسد ، ثانیا از شکست نباید ترسید زیرا مغلوب شدن عیب نیست بلکه کاهلی و زبونی ننگ است و موجب شرمساری .

موفقیت سرچشمهٔ نیروست — هر دفعه که موفقیتی نصیب میشود ، نیروی بیشتری در ما بوجود میآید و مارا برای فعالیت تازه ای آماده میسازد .

باید بلادرنگ آن نیرو را درتکمیل آن موفقیت یا بدست آوردن موفقیت دیگری بکاربریم نه آنکه در گمراهی غرور بیفتیم ومدام ازفتح خود رجز بخوانیم وبهمان یك ظفر قناعت کنیم ویکباره دست وپای عمل را بزنجیر تنبلی و کاهلی ببندیم .

فروتنی زینت کامکاری است ـ آنکه طبع بلند و نجابت ذاتی دارد ، پس ازفتح وظفر ، خاضع وفروتن میشود، هرگز بخود نمی بالد واقبال خودرا بچشم دیگران نمیکشد، مدح وثنای دوستانرا باحجب وشرمساری می پذیرد و بخود وعده میدهد که در آینده بهتر و بیشتر بکوشد و موفقیت نمایانتری بدست بیاورد .

آنکه از شرح موفقیت خود ، گوش شنوندگانرا میآزارد ، کسی است که تازه موفقیتی بدست آووده و بهمان قناعت کرده و بموفقیت دیگری امید ندارد .

افسردگی گاه مفید است و گاهی مضر ـ افسردگی حال تنبهی است که مارا بقیمت آنچه از دست داده ایم واقف میسازد .

مثلا اگر شاگردی که در امتحان رد شده ، افسرده نباشد ، متنبه نخواهد بود و برای جبران گذشته کوششی نخواهد کرد یا کسیکه از رفتن دوست یا از گذشتن مادر ، غمگین وافسرده نشود ، هنوزارزش دوستی ومقام مادری را می شناسد .

یکی ازنقائص وجودی ما این است که ناچیز را از

دست ندهیم ، بقدر وقیمت آن پی نمی بریم . پس اگر از فقدانی متاثر گشتیم ، دلیل براین است که بارزش و اهمیت آنچه ازدست رفتدآگاه شده‌ایم وبعد هاازآنچه‌داریم بیشتر قدردانی خواهیم کرد .

لکن غم وافسردگی وقتی مضر است که به بیعمای رهنمون میشود و ما را ازهر گونه سعی وتلاش باز دارد .

درپس زانوی غم می‌نشینیم و وقت و فرصت را بفکر بیهوده کردن وغصه خوردن بیجا میگذرانیم ونه تنها از کار وکوشش باز میمانیم و به بیکاری خود میگیریم بلکه به تندرستی خود نیززیان فراوان میرسانیم .

بمقصود نرسیدن ونقص وسیله داشتن وزیان بردن ، همه‌درسرنوشت مااست، اگر بمقامیکه‌درنظرداریدنرسیده‌اید بدانید که‌بسیاری‌درجهان‌مثل‌شما بمقصودنرسیده‌اندواگرنقص هوش یاتندرستی یاکم بود وسیله دارید ، یقین داشته‌باشید که‌آدم بی نقص درعالم نیست ؛ اگرعزیزی ازشمادرگذشته، بخاطربیاورید که ازاین مصیبت همه نصیب دارند .

اینها همه اسباب تنبه و بیداری شماست ، برای این است که قدرنعمتهارا بدانید و از آنچه در دست شماست ،

بهتر استفاده کنید و با کوشش بیشتری بجبران گذشته بپردازید .

بعضی ازغم لذت می برند - افرادی هستند که از غم وافسرد گی ، بخصوص که ازمرگ یا هجر باشد ، لـذت فراوان میبرند چنانکه می‌بینیم بعضی اززنهای بیوه یا مرد های زن مرده یازن وشوهری که ازهم جدا شده اند ، خود را بغم وبی تکلیفی وسستی وبیعملی میسپارند وماهها وسالها وگاه باقی عمررا دراین بیچارگی بسر میبرند و در باطن ، خودرا باین دعم خوش میکنند که « عشق من غیر از همه عشقهاست . ازهرلذت دیگری شیرینتر و خوشتر است ، دیگران مثل من دل حساس ندارند ، من نمونهٔ وفاداریم ، عشق وسوز من ضرب المثل خواهد بود ... »

چنین شخصی وظیفهٔ خود را در جامعه ، که مبارزهٔ بازند گی است ، بخاطرلذتی تلخ وزیان‌آور، فرومیگذارد ونمی‌داند که عشق حقیقی همچو گوهر گرانبها خود را در خزانهٔ دل ، پنهان میکند و سروصدا ندارد .

دیگرانرا افسرده نکنیم - گاه ازیك کلمه که برای دلسوزی میگوئیم ،آرامش خاطر شنونده را برهم میزنیم .

چه بسا یك اشارهٔ کوچك بعیب لباس یا کلاه کسی کافی است که اورا افسرده کند و از شما برنجاند و گرچه در ظاهر کدورت خودرا بروی شما نیاورد وتشکر کند اما درضمیرش حتی بدون اینکه خود متوجه باشد ، نسبت بشما چنین فکری نقش می‌بندد که « این آدم نمی‌تواند مراخوش کند ، قابل معاشرت ودوستی نیست ، باید ازاوپرهیز کرد ،زبانش گزنده و عقلش ناپخته است ... »

ولی بعضی رنجش خود را بزبان می‌آورند و بایراد و خرده گیری ، جواب سخت می گویند .

دراینصورت عیب جوئی بادوستانی بجاست که میدانیم از ایراد نمیرنجند و در وقتی رواست که طرفرا در معرض زیان یاخطری ببینیم .

قسمت یازدهم

شگفتی

هرچیز تازه که رمز آن بر ما پوشیده باشد ، موجب شگفتی میشود و شگفتی مایهٔ کنجکاوی .

این اختراعات علم که برای شما ساده و پیش پا افتاده است ، برای مردمی که از کیفیت و سر آن بیخبرند، انگیزهٔ حیرت و تفکر است .

شگفتی سرچشمهٔ الهام علما و هنرمندان است ـ

یکی از اسباب پیشرفت دانش ، حس تعجب و شگفتی است که ایجاد حس کنجکاوی میکند و مردان فکور و دلیر را درراه کشف علوم و خلق بدایع ، بهر گونه رنج و خطری میاندازد چه صاحب هنر و دانشمند ، درمقابل آثار طبیعت بحیرت میافتد ، سپس این حیرت اورا به تجسس وامیدارد و بکشف حقایق و رموز ، موفق میسازد .

شگفتی و کنجکاوی را باید مغتنم و گرامی داشت و

مورد استفاده قرار داد وتنها به تعجب کردن و گذشتن قانع نشد بلکه باید ازتعجب به تجسس پرداخت تا درسایهٔ اراده وثبات و جدیت ، به نتایج عالی رسید همچنانکه بزرگان هنر وعلم وفلسفه همه ازاین راه بمقام ارجمند خویش نائل گشته‌اند.

خوشبختانه میدان علم وهنر بی‌انتهاست وهیچ‌دانش وهنری بپایان‌نرسیده وهمیشه برای‌هرکس ، فرصت کوشش باقی‌است.

جوان درمقابل اشیاء بحیرت میافتد و سالخورده درمقابل افکار - علت این است که جوان هنوزکاملا بااشیاء و مادیات آشنا نشده وازاینمرحله فراغت پیدا نکرده چنانکه جوان درمقابل‌کارخانهٔ برق درحیرت است وشخص کامل بدینفکر مشغول که « چرا اگر خودرا فراموش کنیم وبیاری دیگران بپردازیم ، خوشبخت‌تر خواهیم شد تااگر دائم بفکرخود باشیم وازدیگران بیخبر؟ »

هرچه سالیان برما میگذرد ، بیشتر باینفکرمیافتیم که علت ومحرك اصلی دستگاه عالم چیست ، اصولیکه دنیا را اداره میکند کدام است : زندگی چه معنی دارد و افکار

ما برچه غرائزی استوار واین‌غرائز ازچه مبدئی سرچشمه میگیرد . . .

انصراف ازمادیات بمعنویات ، نشانهٔ رشد فکر است همچنانکه طفل ، تنها باشیاء و مادیات توجه میکند ولی هرچه بزرگتر وبه رشد فکری نائلتر شد ، از علل پیدایش آنها سراغ میگیرد .

از اینجهت است کــه تعجب و کنجکاوی ، شخص را بیشتر درسن کمال ، بایمان و مذهب متوجه میکند تا در طفولیت و جوانی . گرحد عواطف رحم وشفقت وفروتنی که مولود حس مذهبی است ، در جوان نیز گاه بمنتها درجه میرسد .

تفکر و تحیر ، انسانــرا کوچك و خــاضع میکند ـ هرچــه بیشتر بعظمت عالم وقوه ونظمی که درپس این پردهٔ ظاهر حکمفرماست بیندیشیم ، خود را حقیر تر وناچیز تر می بینیم وچون دانستیم کــه در این جهان ، بیش‌از ذره‌ای بحساب نمیآئیم ، اشکالات زندگی در نظرمان بهمان نسبت خرد وبی‌اهمیت میشود ، ازقید خودآزاد میشویم وبدیگران می‌پردازیم وباهمه محبت ویاری میکنیم .

بخش سوم

آیا دقت کـرده‌اید و میدانید که درجه کاری بیشتر استعداد دارید ؟ آیا بادبیات راغب‌ترید یا بریاضیات،کارهای دستی را بیشتر دوست دارید یاکارهای فکری را ؟ تجارت را بهتر می‌پسندید یا کشاورزی را ؟

ازهر وجودی هزاران‌کار برمیآید که دربعضی ازآنها ضعیف‌است ودربرخی معتدل ودرمعدودی بسیارقوی ومستعد. ولی هیچ دونفری دراستعداد وقابلیت یکسان نیستند . اگر می‌بینید که فلان همشاگردی درتحصیل از شما باهوش‌تر- است و باهرگونه جد وجهد باونمیرسید ، خیال نکنید که درهرکار دیگر نیز ازشما برتر باشد بلکه یقین بدانید در- شما استعداد خاصی است که دراونیست .

باید جستجو کنید واستعداد خاص‌خودرا بیابید زیرا آینده و سعادت شما بسته باین یك‌نکته است کـه آیا در

زندگی ، راه موفقیت یعنی استعداد خود را بیدا کرده‌اید ودرآن راه تلاش میکنید یا بیراهه میروید وزحمت بیهوده میکشید .

انواع استعداد ـ گر جه انواع استعداد زیاد است لکن میتوان آنرا بسه‌نوع‌اصلی تقسیم کرد: فکری ، یدی و اجتماعی .

استعداد فکری یادماغی آن است که درامورعقلی مانند معقولات وعلمیات وادبیات بکارمیرود ؛ استعداد یدی آنست که درکارهای دستی صرف میشود ؛ استعداد اجتماعی آنست که دررفتار بادیگران بکارمیآید .

ولی این استعداد هـای مختلف ، غالباً لازم وملزوم یکدیگرند وبیش و کم همه باهم جمع میشوند مثلا یك نجار خوب ، اضافه براستعداد یدی باید دارای فکر وذوق نیز باشد وهم برای گرمی بازارخود ، باید ازاستعداداجتماعی یعنی قوهٔ جلب مشتری محروم نباشد .

قسمت دوازدهم

استعداد فکری

استعداد فکری یادماغی آن قوه ایست که بدان تعقل میکنیم وافکارمختلف را باهم میسنجیم وخوبرا ازبد ومفید را ازمضر تشخیص میدهیم .

این استعداد نه تنها در تحصیل علوم ، از واجبات بشمار می آید بلکه دائما در حل مشکلات روزانه بدان نیازمندیم .

هوش و فراست چیست - گرچه کلمهٔ هوش اغلب بر زبانها جاری است ودرمحاوره مقداری رفع احتیاج میکند لکن معنی حقیقی آن ، چنانکه باید برما روشن نیست و حتی روانشناسان عالیمقدار هنوز نتوانسته اند ترجمه وتعبیر صریحی ازاین کلمه بیابند .

شاید بتوان گفت که هوش ، قابلیتی است که مارا بحل عاقلانهٔ مشکلات قادرمیسازد .

بهر صورت هرفردی ازاین قوه بهره‌ای دارد ومقدار هوش هر کس ، کم و بیش درتمام عمر اویکسان است وحال آنکه قوای دیگر ما مانند حافظه ، ارثی نیست ودر نتیجهٔ تمرین، زیادمیشود ویا ازبی‌عملی ازدست میرود .

باید هوش را بکارانداخت - مسلم است که انسان عادتا بیش‌از یك‌صدم هوش خودرا بکارنمیاندازد ودراینصورت کسیکه دارای‌هوش متوسط است اگر ازقسمت عمدهٔ هوش خود استفاده کند ، باهوشمندترین افرادکه مقدارجزئی از هوش خودرا بکار میبرد . برابر خواهد بود .

اگر در اطراف خود جستجو کنید خواهید دید که اشخاص برجسته وموفق اغلب درنتیجهٔ دقت و کوشش بجائی رسیده‌اند ، نه درسایهٔ هوش فراوان.

قسمت سیزدهم

استعداد یدی

آیا بکارهای دستی علاقه دارید؟ - آیا هرگز با اره ورنده وپیچ وآچار ، سروکار داشتداید و چیزی مرمت کرده یا ساختهاید ؟

آیا ازتماشای تعمیرگاه وکارخانه لذت می‌برید واز خاطرتان‌میگذرد که ای‌کاش میتوانستم اتوموبیلی تعمیر کنم یاموتوری بسازم؟

اگرجنین باشد یقینا درکارهای دستی صاحب ذوق و استعدادید در صورتیکه ممکن است از استعداد فکری نیز محروم‌نباشید . لکن خوشبختانه استعدادیدی وعلاقهٔاشخاص بکارهای دستی ، از استعداد های دیگر بیشتر است وگرنه امرزندگی معطل میشد .

باید استعدادخاص وذوق‌خود را باهم موافق کرد- برما همه واجب است که استعداد خاص خود را خواه یدی باشد یافکری ویااجتماعی ، تشخیص بدهیم واگر بتنهائی

ازعهدهٔ اینکار برنیائیم باید از کتابهائی که بمنظورتشخیص استعداد نوشته‌شده استفادهٔ کنیم ویا ازدوستان مجرب کمك بگیریم .

پس‌ازآن باید بدانیم که درحدودآن استعداد ، بچه رشتدای ذوق وعلاقه داریم .

مثلا اگر دارای استعداد یدی باشیم ممکن است تجاری را بیش‌ازآهنگری دوست بداریم یاباداشتن استعداد فکری ، فلسفه را بر تاریخ ترجیح بدهیم . بهر حال پیشهٔ خودرا باید درحدود استعداد وموافق ذوق‌انتخاب کنیم زیرا بی گمان ، رضایت خاطر ونیکبختی ، نصیب کسی است که استعداد و ذوق خود را باهم آمیخته و هدف زندگی قرار داده باشد .

ولی اگراتفاقا شغلی که دارید موافق ذوق‌شما نیست وازادامهٔ‌آن ناچارید ، یقین داشته باشید که اگر آن شغل و وظیفه را با توجه و دقت بیشتری انجام بدهید ، بدان علاقمند خواهید شد و حتی در شما ایجاد ذوق و شور خواهد گشت .

قسمت چهاردهم

استعداد اجتماعی

علت ومعلول ـ همچنانکه درعالم مادی هرحادثه‌ای سببی‌دارد ، افکار واعمال‌ما نیز همیشه معلول علتی‌است .

وقتی میگوئیم نمیدانم چرا امروز خلقم تنگ‌است ، برای این‌است که جستجو نکرده وعلت خلق تنگی خودرا در نیافته‌ایم .

وقتی می‌بینیم یکی را باآغوش باز می‌پذیرند وازما احتراز میکنند ، باید یقین کنیم که محبوبیت‌او ومردودیت ما هردومعلول علتی است .

قانون علت ومعلول ، درعلوم و مادیات ، بیشتر برما معلوم وروشن است تا دررفتار و کردار انسانی لکن باوجود نقایصی که در روانشناسی داریم ، میتوان به مدد این علم ، بقسمت عمده‌ای ازعلل رفتار خود و دیگران آگاه شد واز این آگاهی ، فواید فراوان برد و از مضار بی شماری

برحذر بود.

استعداد اجتماعی چیست - دانستیم که استعدادفکری برای تعقل است و استعداد یدی برای کارهای دستی و اما استعداد اجتماعی برای این‌است که اولا باحساسات وامیال دیگران پی‌ببریم و ثانیا آن احساسات وامیالرا مورد توجه ورعایت قراربدهیم وثالثا محبت دوست ودشمن را دردل خود بیاوریم وبا همه دوستانه زندگی کنیم.

قابلیت درك احوال دیگران - بااندگی‌دقت‌میتوان علت بسیاری ازحالات دیگرانرا تشخیص داد چنانکه حتی بطورعادی وطبیعی بدون‌هیچ‌دقتی نیز، علت‌بسیاری ازحالات اشخاص، برما واضح میشود.

مثلا وقتی مخاطب ما ناراحت است وبدرودیوار نگاه میکند، میفهمیم که ازصحبت ماکسل شده: یا وقتی می‌بینیم که یکی‌درمقابل‌دیگری، دست وپای خود را گم کرده و تغییر رنگ داده، میدانیم که نسبت باو در خود حس حقارت میکند.

پس آنکه میخواهد اجتماعی باشد وقابلیت معاشرت وآمیزش بادیگران را درخود پرورش بدهد، باید باهرچه

هوش وفراست دارد ، دراحوال اشخاص دقت کند وعلت هر-
حالی‌را بفهمد . لکن‌تنهادرك احوال و امیال دیگران کافی
نیست ، باید حتی الامکان بمقتضای خواهش آنان رفتار
کرد . مثلا وقتی‌میفهمیم که مخاطب‌ازصحبت‌ما خسته‌شده،
باید بموضوع دیگری بپردازیم یا قطع کلام کنیم ندانیکه
باصدای‌بلندتروکلمات شدیدتر ، سرودست‌را بحرکت‌بیاوریم
وبیازو ولباس طرف بچسبیم .

کسیکه بآداب اجتماعی آموخته باشد ، هنگامی
حرف میزند که مخاطب را مایل بشنیدن ببیند ، همینکه
دید او مایل بگفتن است ، ساکت و سراپا گوش می شود ؛
درمجلس رسمی ، رسمانه رفتارمیکند ودرجمع‌دوستان ، گرم
ومهربان وخودمانی .

همه را دوست بداریم – برای آنکه بتوان احساسات
دیگریرا دریافت وبخواهش و درد دل اورسید ، باید دانست
که هرانسانی‌قابل‌احترام ومستحق دوستی وسزاواربخشایش-
است ، ازکجا که اگرما امروز گناه اورا مرتکب‌نشده‌ایم،
فردا بچنین روزی نیفتیم و محتاج عفو و ارفاق دیگران
نشویم !

باید همه‌را دوست‌داشت وبامشق وممارست، این‌صفت وعادت را درخود پرورید تا ازصفای مهر ودوستی برخوردار بود وشادکام زیست .

همه محتاج خلطه وآمیزشیم - ذوق وبیشهٔ ماهرچه باشد ، از معاشرت وآمیزش بادیگران ناگزیریم وهر قدر گوشه گیر ومنزوی‌باسیم ، بازبرای رفع حوائج خود ، باعدهٔ زیادی از مردم مربوطیم واگر نتوانیم احساسات وامیـال آنانرا درك کنبم ومورد توجه قرار بدهیم ، بمشقات زیادی دحار خواهبم‌سد .

احتیاج بحسن معاسرت از اوان کـودکی احسـاس می‌سود لکن حـ سـ کد حون از فطرت خـود درسـ ولجوج خود ییروی میکنبم ونه از دستور خردمندان ، براه خطـا میرویم وبخلاف قصد اصلی ، بعاداتی مخالف باحسن‌معاسرت خو میگیریم .

مثلا کوحکترین حرف یاعملی را مبنای قـ وتخود قرارمیدهیم وبآسانی اسخاص را محکوم میکنیم وحتی گاه بدون رسید گی وقضاوت ، بصرف آنکه دروجود کسی،جیزی منافی باَ میل یا منفعت فرضی‌خود تصور نمائیم ، کینهٔ اورا

بدل میگیریم وبااو دشمن میشویم .

اگرهمواره متوجهٔ اصلاح خود نباشیم ، این عادات ناروا باما بزرگ و کهنه می‌شود و شخصیت مارا ازرشد و کمال باز میدارد .

باید عادات جاهلانهٔ بدگمانی وخرده گیری وشتاب‌زدگی درقضاوت ونظایر اینهارا که سنگ راه معاشرتند ، بتدریج وبا کوشش متمادی ، ازمیان برداریم وبجای‌آن ، صفات عاقلانهٔ خوش سنی وسازش ودوستی بنشانیم یعنی به خواهش‌دل‌دیگران‌هم برسیم ودنبارا تنها بمیل‌خود نخواهیم تا ازهزاران محنت و کج‌رفتاری روزگار وعاقبت بد ، در امان باشیم .

باید بدرد دلها رسید وانگاه قضاوت کرد - وقتی عیب کسی نمایان وثابت شد ، باید ازاو روبگردانیم ؛ اما اگر همت کنیم و در کنه خاطر او بجستجو بپردازیم ، چه بسا حسن وفضیلت که دراوخواهیم یافت وهم خواهیم‌دید که عیب او زائیدهٔ پرورش و تربیت ناروا بوده وشاید دروجودی ضعیفتر ازاو ، معایب بیشتری ببارمیآمده .

آنانکه استعداد اجتماعی و حسن معاشرت دارند ،



فروشنده باید خوش و وبردبار و مهربان باشد وما همه کالای خود را فروشنده ایم .

هر کس را باهرچه از خوب وبد دارد ، بدون خرده گیری می‌پذیرند و شکنه خاطر ودرد دلشان میرسند واگر بتوانند، دررفع معایبشان میکوشند .

آسایش خاطر شرط موفقیت ما است ـ امنیت و آسایش خاطر ازلوازم حیاتی‌است : هرچه مخل امنیت ما باشد ، با ما دشمن است ، با او ستیزه میکنیم یا از او می‌پرهیزیم .

آنکه بما میخندد و خرده میگیرد یا مارا کوچک می‌شمارد وتحقیر میکند ویا بهر وسیلهٔ دیگر ، آسایش و امنیت خاطر مارا برهم‌میزند ، خصم و بدخواه ما است .

برای اینکه دیگران شما را دشمن آسایش و امنیت خود ندانند و در حضور شما آسوده و راحت باشند ، زنهار بگفتار و رفتار و کردار کسی نخندید و خرده نگیرید ، شخصیت ومحاسن هر کس را بدیدهٔ احترام بنگرید وعقاید و احساسات دیگرانرا مورد توجه و رعایت قرار بدهید و در هیچ موقع و با هیچکس از بذل محبت و یاری دریغ نداشته باشید تا در دادوستد زندگی ، هرچه بیشتر فایده برسانید و استفاده کنید .

شرط موفقیت در زندگی اجتماعی ، آسوده داشتن وتأمین خاطر‌هاست وخوشبختانه این عادت وصفت‌را میتوان بمشق وممارست بدست‌آورد .

بخش چهارم

گفتیم که ضروریات اصلی‌ما احتیاج بزندگی ومحبت وسرفرازی و معاشرت و ایمان است و دانستیم که برآوردن هریك ازاین احتیاجات ، تولید مشکلاتی میکند که اگر حل نشود ، دچار پریشانی و ناکامی خواهیم بود ؛ و باز آموختیم که حل هر مشکلی دو و احیاناً چندین راه دارد که بعضی ازآنها قطعی‌است وحتما بمقصود میرساند وبرخی موقتی و برای اسکات درد است ولی علاج درد را نمیکند و ما همینکه چندی براهی رفتیم ، بدانراه خو میگیریم و عادت میکنیم .

همچنانکه غالبا در لباس پوشیدن و غذا خوردن و نشستن و برخاستن وسایر امورمادی ، هرکس عاداتی‌دارد ، در امورمعنوی نیز هرکس دارای طرزفکر و مشرب وروش خاصی است که ملکه و عادت او شده . ما در این بخش از کیفیت عادات بحث میکنیم و خواهیم دید که بسیاری از عاداترا برای فریب دادن خود پذیرفته‌ایم .

قسمت پانزدهم

حس حقارت

عده ای از روانشناسان باین عقیده اند که محرك بسیاری از اعمال انسانی ، حس حقارت است که آرزوی قدرت و کمال را درما میانگیزد. میگویند هر کس ازجهت یا جهاتی خود را ناقص وحقیر میداند مانند کوتاهی قامت ، ضعف مزاج ، نقص جسمانی، زشتی صورت ، کم هوشی ، ترس، تنبلی وجز اینها . این است که همگی تلاش میکنیم تا از طریق دیگری جبران نقیصه کرده باشیم ، دراینصورت اگر بخواهیم رفتار انسانیرا مورد دقت ومطالعه قراربدهیم ، باید علت اصلی و انگیزهٔ واقعی آنرا درحس حقارت بجوئیم .

حس حقارت از رفتارما پیداست - چه بسا مردمیکه بنقایص خود توجهی ندارند وحتی بعضی خود را ازهر نقصی مبرا میدانند ومطلقا احساس حقارت نمیکنند لکن عمل و رفتارشان از سرضمیرخبرمیدهد ، مانند آن سه کودك که

بتماشای باغ وحش برده بودند: همینکه شیررا باان یال و کوپال دیدند که درقفس میغرد وقدم میزند ، یکی ازبچها زیر دامان مادر پنهان شد و بگریه افتاد ، دیگری لرزان و رنگ پریده گفت « من از شیر نمی‌ترسم ! » سومی خیره بشیر نگاهی کرد و پارا محکم بزمین زد و گفت «مادرجان، بگذار بروم و بروی این شیر، تف بیندازم ! »

حس ترس در هریك از این سه کودك بنوعی ظاهر میشود و حال آنکه بغیر از اولی ، آن دوتای دیگر خیال میکنند که نمی‌ترسند یا ترس خود را بنحوی میپوشانند .

حس حقارت از کوچکی در ما تولید میشود -

همینکه کودك خواهشی داشت که انجام نند یا خواست حرکتی کند که قادرنبود ، اولین اثرازحس‌حقارت درضمیر اونقش می‌بندد . بعد ها هرچه بزرگترشد و برخواهشهای خود افزود ، بر ناتوانی خویش آگاه تر میگردد و بحس حقارت گرفتارترمیشود .

البته هرچه نقص وشکست درزندگی بیشتر باشد ، برشدت این حس میافزاید واگر ازراه صواب با این مرض مبارزه نشود، رنجها وناکامیها ببارمیآورد .

کسیکه در نتیجهٔ ناکامیها باین مرض مبتلا شده ، خود را نالایقتر از آن میداند که از عهدهٔ حل مشکلات زندگی برآید ودرمقابل‌هرعمل واقدامی ، هراسان‌وبیچاره میشود. بنا براین هرچه بتواند از تصدی کار های مهم میگریزد تا ازشکست وناکامی بیشتری در امان باشد. ولی برای فریب دادن خود یعنی برای اینکه حس حقارت و ترس را بروی خویش نیاورد ، بهانه ها میتراشد و عذرها میآورد . چنانکه دانشجوئی چون یکبار و دوبار از امتحان ریاضی رد شده بود ، دلایلی برپوچی این علم اقامه میکرد یا اگر شنوندگانرا مهیای شنیدن نمیدید ، شرحی از بی‌استعدادی خود در این رشته میگفت و خویش را فریب میداد تاآنکه خوشبختانه باستاد مهربانی برخورد که درطی چند جلسه ، کمال اهمیت ولزوم ریاضی و قابلیت او را در تحصیل این دانش باو ثابت کرد و تحصیلات او را زیر نظر گرفت تا دانشجوی شکست خورده و ترسیده که خود را در مقابل ریاضی ، حقیر و نالایق میدانست ، عاقبت روزی ریاضی‌دان معروفی‌شد .

درد حقارترا میتوان علاج کرد - درعلاج‌این‌مرض،

چهار دستور داریم :

۱ — بی پروا و پرده پوشی ، علت و انگیزهٔ حس حقارترا که موجب ترس از اقدام و نا امیدی و کم روئی و معایب دیگرشده ، باید در خود جستجو کنیم و ببینیم این مرض دراثرچه پیس آمد های نا گوار وناکامیها بوجودآمده زیرا تا علت مرض معلوم نباشد ، مداوای آن میسر نخواهد بود .

۲ — باید با عزمی راسخ وقلبی قوی ، بکاریکه مورد عشق وعلاقهٔ ماست اقدام کنیم واز هیچ شکست و حادثه‌ای نهراسیم بشرط آنکه اولا در آن‌کار دارای استعداد باشیم و ثانیا از نظر عقل ، آن اقدام از حدود توانائی ما بیرون نباشد .

۳ — شکست و ناکامیهای گذشته را بر خود گناه نگیریم و خویش را ملامت بیهوده نکنیم و تأسف بیجا نخوریم ؛ بخود بگوئیم که خبط وخطا وشکست ومحرومیت، نصیب همه کس ولازمهٔ حیات و مایهٔ پرورش روح است .

٤ ـ ازکاریکه واقعا از حد توانائی ما خارج باشد ، دست بکشیم و بدون تردید بکار دیگری بپردازیم و یقین

داشته باشیم که پس‌ازچندی بدان نیزعلاقمند خواهیم شد.

خود ستائی برای پوشاندن حس حقارت است -

مردم خودستا که خود ودیگرانرا به‌لاف و گزاف میفریبند، شدیدا بدرد حقارت گرفتارند و بدینوسیله میخواهند از سختی رنج خود بکاهند.

البته از این اشتباه برشخص خود ستا گناهی نیست زیرا اینگونه اشخاص ازفرط تاقین بنفس، برای‌خود مزایا و صفاتی فرض میکنند و آنقدر در آن اصرار میورزند که باورشان‌میشود حنانکه اگرشخص ازخود رضائیرا باشتباهی که داردآ گاه کنید، تعجب و انکارخواهد کرد.

نشان‌آدم خودبین این است که درهرموقع وبهر بهانه خود فروشی میکند: رشتهٔ سخن را از گوینده میگیرد و بیش‌ازهمه‌حرف‌میزند، سربسرحاضرین میگذارد وازغائبین بدمیگوید، آنهائیرا که از او بالاترند بهرزبان پست‌میکند، بیعلم‌و اطلاع در هر مقوله وارد بحث میشود و اگرمختصر دانشی داشته باشد، آنرا بحد کمال جاوه میدهد و حتی برای تسکین دردحقارت، از بی‌ادبی وبیحیائی وبرخاشجوئی و تهمت و بیرحمی، دریغ ندارد تا جائیکه جون خود را

منفورومردود همه می‌بینند ، برای خود نمائی وجلب‌توجه ، احیانا بظلم وستمکاری متوسل میشود .

زنهاربمعایب ونقایص اینگونه اشخاص اشاره نکنید بلکه محاسن آنها را بزبان بیاورید و آنانرا بصفات خوبی که دارند بستائید تا بمداوای ایشان و بپرورش و متانت روح خود کمك کرده باشید .

قسمت شانزدهم

فرار از حقیقت

وقتی کسی راجع بشما خبر و مطلبی دارد که حائز کمال اهمیت است و باید پس از وقوف بر آن ، درکارخود تصمیمی بگیرید وخود را ازخطری درامان بدارید ، ناچار انتظار دارید که گوینده بدون پرده پوشی ، عین حقیقت را بگوید وچیزی از آن ناگفته نگذارد .

آیا جای تعجب نیست که وقتی دارنده و گویندهٔ خبر،خودما باشیم ، حقیقت را ازخودمان بپوشانیم وخویش را در اشتباه بیندازیم ؟

چه خبرومطلبی مهمتر ازآنکه عیبی در خود سراغ کرده باشیم وچه تصمیمی درزندگی‌ما مؤثرتر از اینکه در رفع آن عیب که مانع شادکامی ماست بکوشیم ؟

لکن متاسفانه ما غالبا اینگونه اخبار و اطلاع را بروی خود نمیآوریم یعنی از حقیقت تلخ میگریزیم و

خویشتن را با اشتباهات عمدی و دروغهای شیرین ، گمراه و دچار رنج و زیان میکنیم غافل از آنکه حقیقت ، مانند باد و طوفان ، از دروغ ما تأخیر نمیکند و اگر پناه ومامنی برای خود نیندیشیم ، بناچار گرفتارخواهیم شد .

اینك ازراههای فرارازحقیقت ، شش طریقه ووسیلهٔ عمومی‌را ذکرمیکنیم :

۱ : خواب وخیال

بسیاری هستند که برای فرار ازمشکلات زندگی، بخواب‌وخیال پناه می برند ونه تنها درتصور، مشکلاترا حل شده می‌پندارند بلکه درخیال، قصرهامیسازند و آرزو ها را در آن کاخهای خیالی ، انجام شده‌می بینند .

البته خیال وتصور، بجا ولازم است بشرط آنکه‌مقدمهٔ عمل باشد وگرنه خیالاتیکه منجر بعمل و نتیجه نشود ، یکسره باطل ومانع پیشرفت وتلف کنندهٔ عمرخواهد بود .

فرق نویسندگان و مخترعین که مخلوق خود را در خیال میسازند و می پرورانند ، با مردم خیالباف این است که آنان مهارخیالرا بدست دارند و بهرجا که میخواهند می برند درصورتیکه مردم خیالبافرا ، خیال همچو اسبی

سر کش ، دیوانه وار بهر جـا میکشاند و احیانـا بخطر میاندازد .

آنکه در عالم حقیقت بدنبال آرزو پویان و کوشان است ، هرروز بمقصود خود نزدیکترمیشود ولی آنکه آرزورا فقط درخیال جستجومیکند ، هرروز ازآن دورتر وناامیدتر خواهد بود .

بعضی نیزغالبا در گذشته زندگی میکنند وفرصت زنده را بفکر روزگـار ازدست رفته میگذرانند یعنی چون از عهدهٔ مشکلات حاضر برنمی آیند ، بخاطرات خوش گذشته کـه دشواریها ومحنتها ازآن زدوده و فراموش شده، بناه میبرند. بهرحال، تخیل درصورتی مفید ومقوی عقل وروح است که با عمل توأم باشد و گرنه مخدری است زیان آور یالااقل بیهوده .

۲ : خوی کودکی

بعضی برای حل مشکلات زنـدگی ، همـان وسایل کودکی را بکار میبرند ، مثلاکارمندی که مورد بی مهری یا خشونت رئیس خود واقع شده، اگر دلشکسته بکنجی بنشیند وبغض در گلو بگیرد ، هنوز خوی کودکی را از سر بدر نکرده ورئیس را بامادر وخانه را بااداره استباه میکند .

چنین آدمی بمقابلهٔ با اشکالات حیات قادر نیست و امید وانتظارش همه ازدیگران است. آنکه مراحل کودکی را طی کرده میداند که در جنك زندگی، سلاح رنجش و قهر وغصه‌را باید بکودکان گذاشت واسلحهٔ سازش‌وبردباری وتدبیر وبردلی وراستکاری وعزم واراده رابکار بست و گرنه تاپایان عمر، طفلی خواهیم بود بی‌پناه ونا کام.

۳ : تقلید

رفتار ما بطور کلی در اثر تقاید است. اگر این غریزه نبود میباستی هر کس از طفولیت، تجربیات زندگی را ازسر بگیرد ورفتار و کرداری مخصوص بخود داشته باشد والبته دراینصورت، زندگی دراجتماع، بسیار دسوار وشاید غیر ممکن میشد.

خوشبختانه مرجع تقلید ما بیشتر اشخاصی هستند که مورد قبول وتقدیر عمومند لکن متاسفانه گاهی‌تشخیص نادرست وهوا وهوس، برخی را بتقلید افرادی وامیدارد که مورد تصدیق همه کس وپسندیدهٔ عقلا نیستند چنانکه مثلا ممکن است جوانی عجول و شیفتهٔ خودنمائی وسرفرازی، بعوض اینکه باصبر وحوصله‌اسباب بزرگی‌را یك‌بیك‌فراهم

بیاورد ، از کسی پیروی و تقلید کند که اتفاقاً از راه ناصواب بکام رسیده ، ودر نتیجهٔ این تقلید ناروا خود را بهزار زحمت و مهلکه بیندازد.

ونیز تقلید ازعادات و اطوار مردمان بزرك ، بدون کسب صفات ومزایای آنان، اگر مورث خطر نباشد ، بیهوده و گاه مضحك است .

خلاصه آنکه در تقلید، باید دو نکتهٔ مهم را همواره درمدنظر داشت : یکی اینکه مرجع تقلید، پسندیدهٔ عموم یا اکثریت باشد ، دیگر اینکه اطوار وعاداتی را که سرمشق خود قرار میدهیم ، باوضع وحال ما نامناسب نباشد چنانکه فی المثل تقلید جوان ازپیر یاپیر ازجوان ، بطور کلی نارواست .

٤: عذر وبهانه

اگر درست بیندیشیم ، می‌بینیم که مقداری از وقت گرانبها را که باید صرف کار مفید کنیم و با رضایت خاطر وشادکامی بگذرانیم ، بخبط وخطا تلف میکنیم واز آن بدتر اینکه مقدار دیگری از فکر ووقت ذیقیمت را بعذر و بهانه آوردن واز خبط وخطای خود دفاع کردن ، از دست میدهیم زیرا معتقدیم که عاقل اشتباه وخطانمیکند وماهمه

خود را عاقل میدانیم !

همین اعتماد بمنطق نادرست وقدرت استدلال بیجاست که مارا دائما دچار اشتباهات تازه‌ای میکند ، درصورتیکه اگر برخود سخت بگیریم ودرمقابل کار ناپسند وخطای خویش ، هیچگونه عذر وبهانه وتعبیر نادرستی از خود نپذیریم ، باردیگر برسر دوراهی صواب وخطا ، تامل خواهیم کرد وبراه کج وضلال نخواهیم رفت ودرنتیجه هرروز براعمال مفید وشادکامی خود خواهیم افزود .

مردم ناکام که بمراد دل نمیرسند ، افرادی هستند که برای تنبلی ولجاج وخطاهای دیگر خود ، عذر وبهانه میتراشند وهمینکه خود را قانع کردند ، باردیگر بازتسلیم همان خطاها میشوند .

۞ : انتقام بیجا

گاه یکی بیجهت درخانه داد وبیداد میکند وسك و گربه را میزند و کاسه و کوزه را می‌شکند . اگر بحالش برسیم معلوم میشود که در بیرون ، ناملائمی یازوری شنیده که‌نتوانسته تلافی یاتحمل کند ؛ یااینکه می‌بینیم طفلی که درخانه ازپدر سختی کشیده، میخواهد دق دل‌خود را برسر

آموزگار خالی کند یعنی کینهٔ خود را ازپدر بـه‌آموزگار انتقال میدهد .

این عمل انتقال ، در مـورد کینه ومحبت ، هـر دو صورت میگیرد . مثلا ممکن است کسی را که شبیه پدر و مادر یاعزیزی ازما است ، فقط بعلت این شباهت دوست بداریم وهم ممکن است از کسیکه شبیه فلان آدم زشتکار یادشمن ما است ، بدلیل این همشکلی ، نفرت داشته باشیم . ولی زنهار گول شباهت ظاهر را نبـاید خورد زیرا اگرمحبت ، ولو بیجا ، همیشه نیکو باشد ، دشمنی همه وقت و بخصوص اگر بیمورد باشد ، مذموم ومضر است .

گاه بز اعمال زشت یاناقص خود را بـگردن‌دیگری میگذاریم واز اوانتقام میکشیم. ساده ترین نمونهٔ این حال وقتی است که شاگرد کم کار ، عقب ماندگی خود را تقصیر آموزگار ومدرسه میداند یاهنگامی که صنعتگر ناشی کاربد خودرا از افزار یااز محیط بدفرض میکنند .

وهم ازعجائب طبیعت انسان است که اگرعیب خود را در دیگری ببیند ، بهمان اندازه که درپنهان کردن آن عیب اصرار دارد ، ازآن دیگری که دارای همان عیب‌است

بدش می‌آید وخرده گیری میکند .

ای بسا غیبت وعیب‌جوئی که ناشی از این غریزهٔ بشری است .

۶ : فراموشی

گاه آرزو داریم واقعه‌ای را حنان فراموش کنیم که هرگز بخاطرمان نرسد زیرا آن واقعه معمائی است که نتوانسته یانخواستدایم حل کنیم ، مانند خواهشهای‌جنسی ناروا یا حوادث ناگوار و ناکامیهای دردناك . در اینصورت واقعه را بزحمت و اصرار ، ازیاد میبریم غافل از اینکه در حقیقت ، آنرا بشعور باطن سبرده‌ایم. (این عمل رادفع‌فکر یابس‌راندن فکرمینامند .)

نه تنها هیچ خاطره‌ای ازآنچه‌بشعور باطن می‌سبریم فراموش نمیشود بلکه دایم درکار است ودر شعور ظاهر یعنی در زندگی ما نفوذ وتاثیر میکند وافکار ورفتار ما را براه‌ناصواب وامیدارد .

برای اینکه یکباره خود را از جنك معما و خیال مزاحمی وارهانیم ، باید بجای اینکه آنرا درشعور باطن به

زندان کنیم یا بزبان دیگر ، بفراموشی پناه ببریم ، دلیرانه بامعما روبرو بشویم ومشکل را عاقلانه از پیش پا برداریم زیرا هیچ عقده‌ای نیست که با تدبیر درست ، بنوعی گشوده نشود وخوشبختانه همینکه معما حل شد ، دست از آزار برمیدارد .

بخش پنجم

رشد و کمال ، بسته بسن وقامت وقدرت جسمانی نیست . گذشته ازعزم واراده وراستکاری ودرست پیمانی و دلیری وصفات دیگر ، مشروط بر آن‌است که بتوان‌همواره براحساسات خود فائق بیائیم و باحساسات وامیال وسعادت دیگران ، علاقمند بشویم تا جائیکه نفس‌خویش را یکسره در خدمت‌خلق ، فراموش کنیم وازخودبدیگران بپردازیم .

خوشبختانه شروط وصفاتیکه‌لازمهٔ‌رشد و کمال است ، آموختنی است ودر مکتب زندگی‌این دروس رابشاگردان هوشمند ، برایگان می‌آموزند ، ولی زنهار در هیچ مرحله خودرا رشید و کامل ندانیم زیرا هراندازه بیاموزیم ، باز نا خوانده و فرا نگرفته بسیار خواهیم گذاشت و بسا در راهی که بسوی معبد رشد و کمال ، طی میکنیم ، خواهیم لغزید وناپختگیها خواهیم کرد .

اینك ببینیم برنامهٔ این درس وبحث چیست و برای وصول بکمال ، ازچه طریقی باید رفت واز چه عادات و اخلاق ناپسندی باید پرهیز نمود .

قسمت هفدهم

زیستن آموختن است

همچنانکه در شهر غریب ، هرروز کوچه وخیابان و ساختمان جدیدی می بینیم وباآدمهای تازه وعادات بخصوصی آشنا میشویم ، درزندگی نیز دائما بحوادث ووقایع تازه‌ای برمیخوریم وناچار خود را باوضع نوی سازگار میکنیم یعنی بدون آنکه احساس کنیم ، خود راباقتضای واقعدتغییر میدهیم وهمین تغییرات غیر محسوس است که برای ما خو وخلیقه میشود .

برماست که پیوستد متوجد خود باشیم ودر سیر زندگی ، نفس خویش را از عادات مضر نگاه بداریم مثلا اگر جوان ناپخته‌ای ، همینکه شکستی خورد ، یکباره خود را تسلیم ناامیدی کند وبشکوه وناله بپردازد یا از غم وغصه بمخدرات وقمار، پناه ببرد ، دروجود خویش، عادات مضر و خطرناکی راه داده که بعدها او را ازحل مشکلات زندگی

مانع خواهند شد واگرهرچه زودتر بدفع آن ملکات و عادات نکوشد ، تمام عمر را دچارمحنت وناکامی خواهدبود.

بنابراین باید همواره از هر عادت وتغییر مضر و ناره ائی در وجود خود ، برحذر باشیم وهر دفعه که باحادثه ومشکلی مواجه میشویم، ازسستی وفرار از حقیقت بپرهیزیم ودلیرانه درمشکل بیاویزیم تااورا ازپای درآوریم . واما اگر از عهدهٔ پیکار برنیامدیم وفاتح نشدیم ، باز خود را مغلوب ندانیم وشکست را از راه دیگری جبران کنیم وغرامت نامرادی را بصورت دیگری ازروزگار بستانیم .

آموزش ازطریق تقلید ـ اعضاء یك خانواده غالبا حرکاتی مخصوص بخود دارند ، شبیه بیکدیگر حرف میزنند ومیخندند وتصدیق وانکار وتعجب میکنند ودرفکر ورفتار و کردارشان ، شباهت بسیار دیده‌میشود. غریزهٔ تقلید چندان قوی است که حتی افراد یك قوم وشاگردان یك کلاس ومردم همکار ، مقداری ازخوو عادات خویش را از یکدیگر وبخصوص ازاشخاص برجسته ومحل توجه ، فرا میگیرند .

وقتی دانستیم که خووخلیقهٔ ما بیشتر نتیجهٔ تقلیداست

بایدچشم‌را باز کنیم‌وازعادات‌ناپسندیده بپرهیزیم‌واشخاصی را مورد تقلید خودقرار بدهیم که دارای خصائص نیکو و عادات وحرکات وسکنات ممدوح باشند .

اموزش ازطریق توجه ـ کسیکه بمطالعه و دقت در احوال‌اشخاص، معتاد باشد ودراشیاء ومادیات‌بادیدهٔ‌تحقیق بنگرد ، هرروز بکشف تازه‌ای میرسد ودانشی نومی‌آموزد. خردمند آن است که این دانش را همواره برای ساز گار کردن خویش بامحیط زندگی بکار ببرد وبدینوسیله بر شادکامی وآسایش خود بیفزاید .

آموزش ضمنی ـ چه بساعادت وطرز فکر و شیوهٔ رفتار را که بدون‌توجه وعمد، درضمن کاردیگری‌میآموزیم. مثلا کسیکه مرتبا نماز میخواند، صاحب اراده ووقت شناس وصبور ومتحمل باره‌ی‌آید . در اینصورت باید از وظائفی که مربی اخلاق است ، هرجند دشوار باشد ، شانه خالی نکنیم واز اعمالیکه خو وعادات ناروا ببار می‌آورد، گرچه سهل ومطبوع باشد ، بپرهیزیم .

آموزش ازطریق محبت ـ از کسی که دوست می‌داریم بآسانی تقلید میکنیم زیرا از خصائص محبت‌این-

است کــه اطوار وحرکات محبوبرا هرچند زشت ونــاروا باشد ، در نظرما زیبا وخواستنی جلوه میدهد .

پس باید نه‌تنها از اخلاق‌وعادات زشت‌دوست ومحبوب، اجتناب کرد بلکه او رانیز اززشتی برحذر داشت .

قسمت هجدهم

آیا بر احساسات خود تسلط دارید

گفتیم که زیستن آموختن است یعنی از کودکی می‌آموزیم وتغییر میکنیم تاجوان میشویم واز جوانی نیز بهمین راه میرویم تا بمنزل رشد و کمال میرسیم . اینك بدانیم که رشد و کمال چیست وبچه شناخته میشود ورفتاریك فرد پخته‌و کامل ، بافرد عادی‌درمقابل‌حوادث ، جه تفاوتی دارد .

این مبحث را بدو جزء احساساتی و اجتماعی تقسیم می کنیم تامطالعهٔ آن آسانتر باشد .

ابتدا بقسمت احساسات می‌پردازیم تا بدانیم از این لحاظ ، بین کودك وشخص کامل چه‌فرقی است .

علائم کودکی ـ رفتار کودکانه بسه علامت شناخته میشود :

اول بی‌تحملی وناسازگاری ؛ دوم تقاضای توجه‌دائم؛ سوم مقهور احساسات خود بودن . یعنی آدم کودك مزاج ،

همینکه ازپیش آمدی ناراحت شد ، زبان بشکوه وافغان باز میکند وهمینکه طرف توجه نبود آزرده و ملول میشود واز خوب وبد ، هرچه احساس کرد ، بزبان میآورد .

این احوال ، درکودکان ، ناپسندیده‌نیست‌لکن‌اگر ازآدم بزرك سربزند ، می گوئیم هنوزناپخته‌وخام‌است‌زیرا نشانهٔ رشدفکری این است که باهرناملائم غیرقابل‌احترازی بسازیم واگر امروز موفق ومورد توجه نیستیم ، با صبر و حوصله ، وسایل موفقیت خود را در آینده فراهم بیاوریم و براحساسات وزبان‌خود همواره‌مسلط وچیره‌باشیم .

متاسفانه افرادکامل کـه بی‌لغزش وسستی ، همیشه بدینمنوال رفتار کنند وخود را درسرحد کمال‌نگاه‌بدارند، فراوان نیستند .

اینك چند نمونه ازموارد ناپختگی وبچگی را کـه هرروز درزن ومرد دیده میشود ، بخاطر میآوریم .

خانمی را می‌شناسم که اشکش‌درآستین است وتاچه چه گفتی ، گریه می کند ؛ بجزئی ناملایمی ازجا درمیرود وکاسه وکوزه را برهم میزند؛ از پیازداغ بدش می‌آید و بدینجهت شوهر بیچاره‌اش ازبعضی ازغذاها محروم است ؛

درمیان جمع ازهمه بلندتر میخندند؛ غالبا برای جلب توجه حرفهای نیش دار میزنند وشوخی‌های زننده میکنند ولی خود تحمل شوخی ندارد و از کوچکترین نیشی میرنجد؛ گاه بی اندازه خوشحال ودرجوش وخروش است و گاهی بی نهایت افسرده وساکت وافتاده، بدون هیچ نیت سوئی میل دارد که مردها همه فریفتهٔ او باشند؛ شیفتهٔ تملق است وبهر زبان و بهر وسیله دیگران را بتعریف وتملق از خود و امیدارد ...

وهم مردیرا می‌شناسم که باهیکلی برازنده ودلی پاك، همه را ازخود بری وبیزار میکند زیرا از طرفی بچه‌وار، هرعیبی ازدیگران بنظرش میرسد، بی‌ملاحظه میگوید واز طرف دیگرمتصل ازخود حرف میزند واز کارها وموفقیت‌های خود تعریف میکند. این احوال بچگی چندان بر او مستولی است که باهیچ بالادستی نمیسازد وتاکنون چندین شغل پرفایده را ازدست داده.

چند نشان خامی وکودکی -(۱) بعضی توقع دارند که هرچه میخواهند ومیگویند، مورد قبول همه باشد، وهمین که بامخالفتی مواجه شدند، یکباره حتی از دوست خود چشم میپوشند.

۲) اشخاص شوخ وبذله گوئی هستند که هرچه بفکر وزبانشان رسید ، درحق دیگران میگویند اما خودتاب تحمل شوخی واهانت ندارند .

۳) مردم ناشکیبائیرا می بینیم که چون بمنظور نرسیده‌اند ، بجای کوشش وحوصله ، تسلیم ناامیدی میشوند وزندگیرا برخود تلخ وناهموار میسازند .

٤) سالخوردگانیرا می‌شناسیم که مثل بچها درمقابل ناملائمی ازجا در میروند وداد وفریاد میکنند یاغم و اندوه خود را بشکایت ، پیش این و آن میبرند و از قدر خود میکاهند .

٥) گریستن کودك که چیزی میخواهد ، طبیعی و بخشوده است لکن گریه کردن آدم بزرك که ضرری کرده یا ازمنظوری دور مانده ویااهانتی دیده ، غیرطبیعی ودلیل بر خامی و کودکی است .

٦) برای جلب توجه دیگران ، اغراق گفتن ومطالب نادرست آوردن علامت ناپختگی است .

۷) البته هر کس بخوشگوئی وتعریف دیگران محتاج است اما دربعضی این احتیاج باندازه‌ای شدیداست که هر

اغراق وناروا وتملقی‌را نسبت بخود می‌پذیرند وخود رافریب میدهند .

۸) ترس وغم ناحار درمواردی بجاست لکن از آنها که برشد فکری نرسیده اند ، برخی بخصوص ازتلخی‌غم و هیجان‌ترس وتشویش وحتی ضعف ناامیدی ، لذت فراوان می‌برند وبجای اینکه برای خلاصی تلاش کنند، هرروز در اندوه وپریشانی فروتر میروند .

۹) مردم‌ناپایدار که‌دوستی‌را با یکی بسر نمیبرندو تفریح وهوسبازی را بر لذت بهشتی وفا وثبات ترجیح می‌دهند ، هنوز ناپخته وخامند .

۱۰) آنها که در کینه ودشمنی ، پافشاری میکنند ، برشد و کمال نرسیده اند زیرا می بینیم که حتی گاه‌موضوع دشمنی از بین رفته‌اما کینهٔ دیرین بصورت‌لجبازی واحساسات بچگانه برجاست .

آیا میتوانید نقشه وبرنامه خود را تعقیب کنید؟

برنامه داشتن و کارهای‌مختلف را در اوقات معین انجام دادن، گواه رشد فکر است زیرا دروقت معین ، از کاری دست کشیدن و بکار دیگری پرداختن ، برای کودك

یا کسی که احوال کودکی دارد ، دشوار و گاهی غیرممکن‌است چنانکه یکی ازآشنایان من ،همینکه کتاب خوبی پیدا کرد ، ازهر کار دیگری بازمیماندوتاآن کتاب را تمام نکند ، حتی بخواب نمیرود وهمواره از این بی‌نظمی فکر و زندگی ، در زحمت وخسران است .

آنکه برنامهٔ زندگانی ندارد ، هنوز برشد عقلی نرسیده . شخص کامل ، نقشهٔ هر روز و ماه وسال خود را کشیده‌وپیش‌رو گذاشته ومانندسربازی فرمانبردار، بی‌تخلف آن نقشه را اجرا میکند وبدین وسیاه همه وقت برافکار احساسات خود ، غالب ومسلط است.

قسمت نوزدهم

آیا از لحاظ اجتماعی برشد و کمال رسیده‌اید ؟

رشد اجتماعی ، دو نشان اصلی دارد : اول آنکه بجای رقابت وستیزه ، بایاران همکاری کنیم ، دوم آنکه گاه خود را بگذاریم وبدیگران بپردازیم .

این دوصفت بمرور زمان درما ظاهر میشود ونمو میکند یعنی هرچه سالیان میگذرد ، پخته تر وخوبتر و کاملتر میشویم ولی چه بساجوان پخته وسالخوردهٔ خام که از این قاعده بیرونند .

نکات همکاری - آدم پخته وآزموده همواره برای همکاری بادیگران ، باین چهار نکته توجه میکند :

۱) عقیده و رای خود راطوری عاقلانه وباادب ، بزبان می‌آورد که نیشی از آن باحساسات دیگران نرسد و هم آنرا بآسانی بپذیرند ، ونیز رفتار و کردار خود را بنوعی وامیدارد که نه‌تنها از آن کسی زیان نبرد بلکه سودی

بدیگران برسد .

۲) در مبارزهٔ زندگی اگر غالب شد ، بخودنمیبالد وبرتری خود را برخ دیگران نمیکشد ؛ راگرشکست خورد، بیچاره وناامید نمیشود .

۳) درمصاحبت ازپرگوئی میپرهبزد ومجال سخن را از دیگری نمیگیرد، بحرف گوینده بدقت گوش میدهد و درشوخی وجدی هردو شرکت می کند .

۴) درجمعیتها وارد میشود وادعای ریاست ندارد ونقش خود را هر چند کوچك باشد ، صمیمانه وبی تظاهر ، انجام میدهد .

نکات همدردی ــ آنکه بحد رشد و کمال رسیده ، در رفتار باهمنوع خود ، پیوسته باین چند نکه نظردارد :

۱) نه‌تنها باحتیاجات ظاهر دیگران توجه می کند بلکه در پشت پردهٔظاهر ،تجسس میکند وبدردهای پنهان نیز میرسد .

۲) آنچه را برای خود از دیگران انتظار دارد ، در بارهٔ آنان بجا می‌آورد .

۳) ازایراد وعیب‌جوئی بهرصورت که‌باشد ، نمیرنجد

واز آن برای اصلاح خود استفاده میکند .

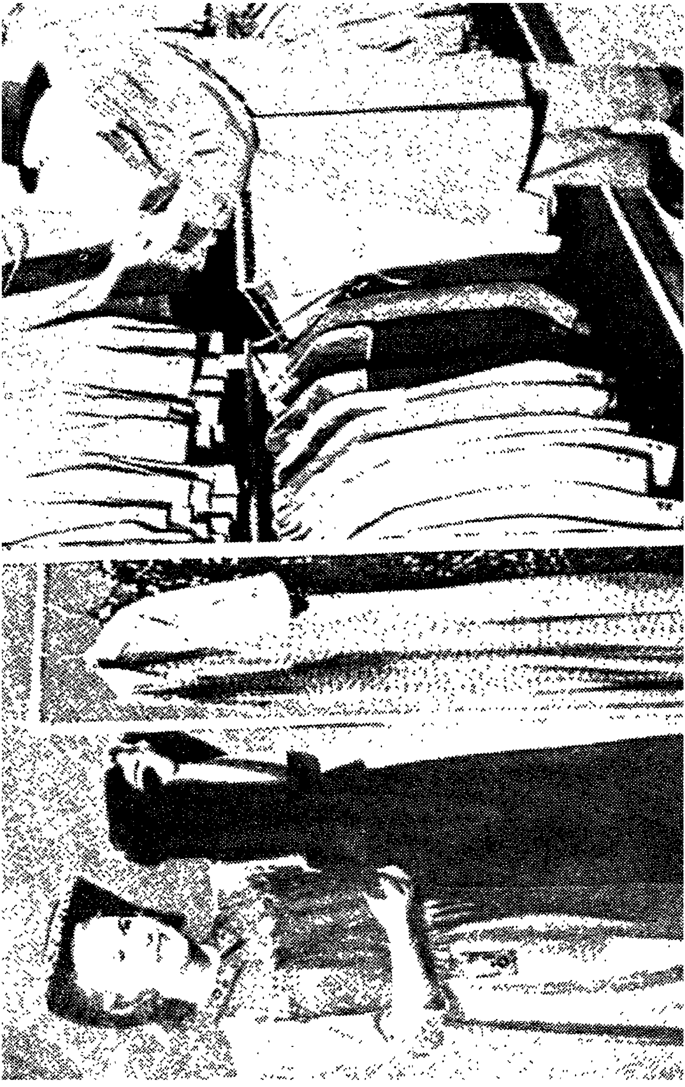
٤) خوبیهای اشخاص را می‌بیند و همه کس‌را دوست می‌دارد ، احساسات خود را زیرپا میگذارد ودشمن و دوست را یکسان، مشمول‌پندارو گفتار و کردار نیك‌خودقرارمیدهد.

از علائم کمال - شخص پخته و کامل ، جریان حوادث را ازخوب و بد هرچه باشد ، با عقل و تدبیر ، بنفع خود وامیدارد واگر نتواند از وضع ناگواری استفاده یا احتراز کند ، باسختی‌میسازد ودشواریرا آسان میگیرد.

هرفرد کامل و دانائی در زندگی ، طرح ونقشه دارد وتکلیف خود را درهرروز وهرماه وسال ،میداند ودردور گاه خیال ، هدف خود را می‌بیند وپیوسته بدان‌نزدیکترمیشود.

آدم پخته ومجرب وقتی بموفقیت و ریاستی رسید ، وظیفهٔ خود را درهمکاری ویاری بازیردستان میداند ونه در تسلط وحکمروائی .

ذوق شوخی - آدم عاقل‌آن است که گاهو بخصوص در موقع ابتلا ، کار دنیا را بشوخی‌بگیرد یعنی باچشم‌بینا بنگرد وببیند که در کار جهان ، وهم واشتباه بسیار است و مشکلات ماهمه وقت جدی وقابل اعتنا نیست .



غرض از ذوق شوخی دراینمورد ، آن حالت وطرز خاصی است که یك فیلسوف وشخص مجربی ، هنگام گرفتاری ، بدنیا نگاه‌می کند ولبخند می‌زندوبشوخی نکتهٔ نغزی درپوچی کارجهان میگوید . چه‌بسامشکل که از این لبخند و شوخی حل می شود و چه دشواریها که آسان میگردد .

زندگانی گلستانی است به خار آلوده ، دانا خار را ندیده میگیرد و نادان گل را. خوش بینی و گل چینی است که موجب سلامت روح و کمال نفس میشود .

زودرنجی - رنجیدن دلیل نابختگی است زیرا اولا چه بسا که در حقیقت ، توهین و تحقیری درکارنبوده‌وشخص نازکدل و زودرنج ، بیجهت رنجیده؛ ازاین گذشته ممکن است تحقیروتوهینی‌بوده ولی عمدی نبوده باشد . دراینصورت نیزجای رنجش وشکایتی نیست .

واما توهینی که عمدی و بقصد تخفیف وآزار باشد ، اگر باحقیقت ، وفق بدهد وبنقص وعیب واقعی اشاره کند ، برای‌آدم عاقل ، مایهٔ تنبه وبیداری است ونه‌موجب رنجش؛ واگر بیجاوخلاف واقع باشد ، قابل اعتنا نیست زیراآنکه

مرتکب چنین رفتار بستی‌میشود ، خام و بی ادب ، یا حسود
و بدخواه است ؛ و یا بچه‌وار کینه میورزد و انتقام میکشد
و یا آنقدرنادان است که میخواهد از کوچك کردن دیگری،
خود را بزرگ کرده باشد . ازچنین آدمی نباید رنجید .

فصل دوم

عمل شایسته و بجا

قسمت بیستم

رفتار شایسته کدام است

گاه اتفاق میافتد که نمیدانیم مناسب بامحل وموقع، چه رفتاری باید کرد که درست و شایسته باشد . پس ابتدا لازم است بدانیم اصولا چه رفتاری شایسته و پسندیده وچه رفتاری نکوهیده و نارواست .

برای این مقصود باید تمام اعمال انسانیرا شمرد ودر صحت وسقم آن بحث کرد ولی جون عقاید وآداب ورسوم ، مختلف است ، ازاین مباحته نمی‌توان به نتیجه‌ای که قابل قبول همه باشد رسید مگردراین‌دوقول : یکی آنکه هرعملی اگرموجب آسایش خلق باشد رواست ، دیگرآنکه‌هرعملی اگرباعث رنج دیگران باشد نارواست .

بلی‌هرانسان عاقلی قبول دارد که توجه به‌نیازمندیها وخواهشهای‌دیگران ،کارخوبی است وبی‌اعتنائی باحساسات و امیال دیگران ، کاری زشت و ناپسند وهمه میدانیم که

سرچشمهٔ بد بختیهای بشر از این است که خواسته های یکدیگررا چنانکه باید مورد توجه و اعتنا قرار نمیدهیم؛ وما همه در این اشتباه وخطا شریکیم و ازنتیجهٔ خطای یکدیگررنج می بریم.

قاعدتاً هرچه از عمر میگذرد و بر تجربهٔ حیات میافزاید، باید از این بی توجهی و سوء رفتار، درما بکاهد ولی متأسفانه این توفیق، نصیب همه کس نمیشود.

ماهمه دربدیهاسهم داریم- گناه بدیها و رنجهای زندگیرا همه باید بگردن بگیریم زیرا هیچوقت چنانکه شاید، رعایت حال دیگرانرا نمیکنیم و بدرددل یکدیگر نمیرسیم درصورتیکه بارها تجربه کرده و میدانیم که اگر با کسی محبت کنیم وخواسته های اورا درنظر بگیریم، او نیز بصد احتمال، با ما و با دیگران، همینگونه رفتار خواهد کرد چرا که هردلی ولوازسنگ باشد، از گرمای محبت، نرم میشود.

آداب معاشرت - اگرآداب معاشرترا یکایک مورد دقت قرار بدهیم، می بینیم که همگی برای رعایت احوال دیگرانوابرازمحبت، بوجودآمده چنانکه سلام واحوالپرسی

دندانهای تمیز ، نشان رشد شخصیت است و آنچه این صفات ومزایا را کامل میکند ، قوت اراده ونشاطی است که در اثر تندرستی وتعادل مزاج ، درسیمای شخص دیده میشود واورا مطبوع وقابل اعتماد میسازد .

صحبت کردن هنر است - بیان هر کس ، نمایندهٔ شخصیت اوستوازاخلاق واحوال روحی ومزاجیوازپیروزی ونا کامیهای او حکایت میکند .

مثلا کسیکهدائم ازخود حرف میزند وتعریفمیکند، ازخودشكدارد ومیخواهدبدینوسیله درنظرخویشودیگران، کسب اهمیت کند ، یا کسیکه اغلب به بحث ومجادله میپردازد ، برای این است که در خودحسحقارت میکند و میخواهد این حس را ازدیگران بپوشاند .

پس اگر بخواهیم درهنرصحبت ، ترقی کنیم ، باید در رفع معایبخود بکوشیم . ولی با وجود این اصل مسلم ، میتوان گفت که این هنر مانند خط ونقاشی ، در حدود استعداد وطبیعت هر کس ،آموختنی ومحتاج بمشقوتمرین- است و غالبا رعایت قواعد آن ، در اصلاح و تغییر احوال روحی وخلیقهٔ شخص ، نیز موثر واقع میشود .



در سر سفره حرفهای دلپسند و قصه های،

اینك متناسب باحوصلهٔ کتاب ، چند قـاعده درآداب صحبت بدست میدهیم :

۱] مستمع خوبی باشیدو سخن گوینده ، هر که باشد بادقت ومهربانی گوش بدهید .

۲] نه کم ونه‌زیاد ، بسهم خود صحبت کنید أما اگر کمتر بگوئید بهتراز در گفتن است .

۳] آنرا که ساکت بوده یا کمترحرف زده ، بگفتن وادارید .

٤] هرگزازخودتان‌نگوئید وتعریف‌نکنید،بگذارید اگر صفاتی دارید ازدهن دیگران شنیده شود .

٥] اگر مانع واقعی در کار نباشد،با گوینده‌موافقت کنید زیرا هیچ سخنی‌نیست که‌خالی ازحقیقت باشد،واگر بناچار بامطلبی مخالف باشید ،چنان بنرمی ومهربانی آنرا رد کنید که گوینده را نیازارد .

٦] زنهار ازمباحثه ومجادلهٔ غیر واجب وبی‌خاصیت، سر هیزید وبحث و گفتگو راباکسانی در میـان‌بگذاریـد که‌نست داش اندوزی و کشف‌حقیقت‌دارند ونه‌قصد بجگانهٔ کشمکش وعوغا .

۷] آهنك صدا هرچه ملایم ومطبوع باشد، سخن، موثرتر ودلنشین‌ترخواهد بود وخوشبختانه هر کس میتواند صدای خود را بپروراند.

۸) هنگام گفتن یاشنیدن ، سررا بزیرنیندازید ودر چشم طرف نگاه کنیدزیراسربزیر انداختن وازنگاه‌دیگری گریختن ، دلیل برحجب وعدم اعتماد بخود ویاسوء نیت و یا تقصیر و یاتکبر است .

بخش ششم

خانواده آموزشگاه رفتار و کردار ما است. لبخند و ترشروئی، مهربانی و بی‌مهری، وفا و بیوفائی، درستی و نادرستی، زیاده روی وصرفه جوئی، همه را دراین مکتب می‌آموزیم وعجب آنکه‌پس ازسالها عمروتجربه، بازبسیاری ازملکات وعادات مزاحم ما نتیجهٔ پرورش درخانواده است که نتوانسته‌ایم ازخود دور کنیم. بنا براین، پدر ومادر در ادارهٔ خانواده وتربیت‌فرزندان‌خود، مسئولیت خطیری بعهده دارند والبته فرزندانیکه سنین کودکی را طی کرده وبسن رشد رسیده‌اند، نیز دراین مسئولیت، سهیم میباشند.

قسمت بیست و دوم

رفتار با پدر و مادر

در کشور دموکراسی ، هریك از اهـالی ، وظایف و حقوقی دارد : هر فردی درطرح امور وپیشرفت آن شرکت میکند وهر کس می‌تواند مادام که بحقوق دیگران تجاوز نکرده دربسط وتکمیل استعداد وقوای خود بکوشد ؛ روابط افراد ، مبنی برمراعات رسوم وقوانین واحترام حقوق فردی‌ـ است وریاست وراهنمائی با کسی که مجربتر وداناتر باشد .

اگر بجای کشور دموکـراسی ، کلمهٔ خـانواده را بگذاریم ، تمام این شروط واحوال بجای خود باقی خواهد بود یعنی اعضای خانواده همان حقوق ووظایفی رادارند که اهالی یك کشور دموکراسی. باضافه میان خانواده و کشور ، شباهتهای دیگری نیز هست ازاین قبیل که ترقی‌وانحطاط هردو بسته بمهر و علاقه ایست که افـراد ، بحفظ میهن و آشیانهٔ خود دارند ، وهمچنین علت کشور وخانواده هردو

منوط بعظمت اخلاقی افراد است .

ریاست پدر ومادر- ریاست ورهنمائی حق پدر ومادر-
است که در زندگی از سایر اعضاء خانواده مجرب‌ترند ، لکن
اطفال همیشه علت رفتار آنان را درك نمیکنند و گاه‌خودرا
دچار شدت بیجای اوامر ونواهی آنان میپندارند .

شك نیست که پدر ومادر نیز چون بشرند ، گاه اشتباه
میکنند ولی بهرحال ازیك طرف بعلت سن وتجربهٔ بیشتری
که دارند وازطرف دیگر بسبب مهر بیحدی که بفرزندان
خود میورزند ، درقضایای مربوط بخانواده، دقیق‌تروروشن -
بین تر وفدا کارترند .

متاسفانه حون بهرجه نزدیکتر باسیم، ازدرك خوبی-
های آن عاجزتریم ، فرزندان نیز غالبا از فهم نیکیها و
بزرگواریهای پدر ومادر محرومند وشاید دردیگران که از
دور دیده‌می‌شوند ، صفات و مزایای بیشتری تصور میکنند و
بدینجهت از دست حمایت و قدرتیکه خداوند به نگاهبانی
آنان گماشته ، نصیب کافی نمیبرند وغالبا از احساس
کوچکترین ناملائمی دلتنك وناراضی میشوند در صورتیکه
از اینهمه محبت وازخودگذشتگی پدر ومادو ، هیچگاه

چنانکه باید سپاس نمیگذارند .

فهمیدن بخشیدن است - از آنجا که هرچه توقع بیشتر باشد رنجیدن آسانتر است ، اطفال بسهولت و غالبا بی سبب ازوالدین خود میرنجند زیرا نمیدانند که بنا بگفتهٔ معروف فرانسوی «فهمیدن بخشیدن است» یعنی اگر بحقیقت حال ودرد دل کسی برسیم وعلت رفتار او را درك کنیم ، خطای او را خواهیم بخشید . و چون طفل نمیخواهد و نمیتواند از رفتار پدر و مادر خود ، آگاه بشود ، کمترین حرکتی را که ازآنها مخالف میل او واقع شود ، گناهی نبخشیدنی میگیرد وازجان ودل میرنجد .

اگر اطفال میدانستند که پدر ومادر ، برای تامین آسایش وخوشبختی آنها در حال و در آینده ، چه زحمتها و محنتهائی برخود روا میدارند ودائما ازبیکار زندگی ،چه خستگیها و کدورتها ووحشتها بجسم و جان دارند ، این خدمتگزاران فداکار خود را میپرستیدند وهرگز ازآنان کدورتی بدل نمیگرفتند .

پدر - هرروز صبح ، پدر برای بدست آوردن قوت آشیانه ، بجنك زندگی میرود وباسلاح بردباری وشکیبائی

وپشت کار واطاعت وصفات دیگر ، دراین میدان باعوامل مخالف ، مبارزه میکند . خسته باشد یابیمار ، رنجیده یا ملول ، باید بهمه روی خوش نشان بدهد وهرناملائم ودرشتی وجفائیرا ازهر کس تحمل کند تامبادا دست خالی بر گردد.

پس از آنکه جنگ روز بپایان رسید ، بامید آسایش و آرامش ، بخانه می آید وازفرزندان خود انتظار دارد که از گرمی مهر ومحبت ، برجراحتهای روح وجسم اومرهمی بگذارند یالااقل بدانند که بخاطر آنها رنج کشیده وخسته و کوفته شده .

وای اگر فرزندان براین جراحات، نمکی بپاشند !

مادر- وظیفهٔ سنگین خانه‌داری وآراستن و گرم ونرم کردن آشیانه رامادر بعهده دارد. اوست که باید بمیل وهوس هریك ازاعضاء خانواده ، باوسایل موجود ، هزاران کار کوچك وبزرك خانه را طوری وادارد که همه راضی باشند ، اوست که خود رابمیان میاندازد وناملائماترا ازهرطرف بجان خود میخرد ؛ بادرد ورنج همه شریك است وغصهٔ همه را سربار غمهای خود میکند . در مقابل ، اوهم انتظار دارد که فرزندان قدر خدمت رابدانند وچون زن است و نازکدل ،

از کوچکترین بیمهری ، سخت آزرده میشود.

گفتگو - در کمتر خانواده‌ایست که بین پدر و مادر ، گفت وشنود وحتی گاه ستیزه و غوغا رخ ندهد . اطفال از مشاهدهٔ این احوال ، متاثر ومتوحش میشوند که مبادا کار بجدائی بکشد ، لکن خوشبختانه غالبا توحش اطفال ، بیجاست زیراچه‌بسا گفتگو ومشاجره که‌اختلافات‌را از بن می‌برد و دوستی ومحبت را محکمتر میکند .

اطاعت - نشان رشد عقلی ، اطاعت از قانون است ، طفل نورسیده هرچه میخواهد میکند وهمه چیز رامال‌خود میداند وهرچه بتواند ازدستور پدر ومادر سرپیچی میکند. تا اینکه درطول زمان ، از برخورد بامشکلات ، میفهمد که زندگی هم مثل بازی فوتبال ، تابع قواعدی است که باید از آن اطاعت کرد . هر که در لجاج و سرکشی ، بیشتر پافشاری کند ، گرفتارتر خواهد شد .

خانه - خانه جای فراغت و آسایشگاه ما است ، خوراك و پوشاك و استراحت وامنیت و انس و الفت ومحبت همه را طبیعت در خانه برای ما مهیا کرده ؛ درس ادب و مهربانی و رمز خوشبختی و شادکامیرا در خانه می‌آموزیم و

بعدها در زندگی بکار میبریم .

وقتی قدر خانه وخانواده برما معلوم میشود که خدای نکرده بی‌خانمان شده واین نعمتهای بی‌نظیر را از دست داده باشیم . زنهار درحفظ این پناهگاه بکوشیم و هرچه بتوانیم بخوشبختی وشادکامی اعضاء خانواده کمك کنیم وهر چه بیشتر،اوقات‌خودرا درخانه بگذرانیم که خوشتر ازخانوادهٔ خوشبخت جمعیت ومحفلی درعالم نیست .

قسمت بیست وسوم

ناسازگاری

اگر اعضاء خانواده باخود بهمان لطف وادبی که با دیگران دارند ، رفتار کنند ، از ناسازگاریها و ستیزه های خانوادگی بسی خواهد کاست ، اماچه باید کرد که هرچه بهم نزدیکتر باشیم عیبها بزرگتر وخوبیها کوچکتر بنظر می‌آید !

ستیز برادران ازچیست - برادران وخواهرانیکه گاه باهم گفتکو ودعوا نداشته باشند، کم‌یابند مگرآنکه ازهم دور باشند ؛ واما اسباب ستیزه بسیار است ، ازآنجمله‌بازی وشوخی است که گاهی از حد میگذرد و ببرخاش و نزاع می کشد .

سبب دیگر ، هم‌چشمی برادران وخواهران است که غالبا ازتفاوت سن سرچشمه میگیرد ، زیرا اطفال ، میل مفرطی ببزرگ شدن‌دارند وباحوال ومزایای‌ازخود بزرگتران

رشك میبرند ؛ ازطرف دیگر ، بزرگتران میخواهند عقل و زور وقدرت خود را برخ کوچکتران بکشند و خودستائی کنند .

گاه نیز اسباب کشمکش ، رقابتی است که فرزندان درجاب محبت پدر ومادر دارند یعنی همینکه فرزندی خود را کمتر ازدیگران مورد توجه پدر ومادردید، بنای ناساز گاری میگذارد زیرا گذشته ازحس حقارت ، میترسد که محبت والدین رایکباره از دست بدهد .

اگر اعضاء جوان خانواده اندکی احساسات وامیال یکدیگر وپدر ومادر را رعایت کنند ، ازبسی گفتگو ونقار احتراز خواهد شد وبرشادکامی خانواده بسیاری خواهد افزود ، خوشبختانه رعایت احساسات دیگران، خایقه ایست که بامشق وتمرین حاصل میشود وهرکس یکروز، خودرا باین روش وادار کند ، روز دیگر آسانتر باین راه خواهد رفت تاجائیکه امیال دیگران را برخواسته های خود، برتر خواهد شمرد .

اعضاء خانواده بهم پیوسته‌اند - همچو در کشور دموکراسی وآزاد ، خانواده نیز بحسن نیت ویاری اعضاء

خود نیازمند است . اگر این احوال درخانواده ای برقرار بود ، بهترین نقطهٔ عالم آنجاست .

اعضاء خانواده از کوچك وبزرك وضعیف وقوی، همچو حلقهٔ زنجیر ، بهم‌پیوسته‌اند . کوچك ببزرك محتاج است وبزرگتر بکوچکتر ، چرا که قوت این زنجیر ، متناسب با ضعیف ترین حلقهٔ اوست که باید دائما حفاظت وتقویت کرد و از گسستن نگاهداشت .

چنانکه میدانیم ، وجود محبت بین دویا چند نفر ، تمایلات وآرزوهای آنها را بهم نزدیك میکند وبنا براین اعضاء خانواده‌ایکه بهم مهر ومحبت میورزند ، همه‌یکدل برای خانوادهٔ خود ، آرزوی شادکامی‌وخوشبختی دارند . دلشان میخواهد که نام واعتبار وشهرت و ثروت خانواده از هرجهت ، آبرومند باشد ؛ برای این منظورازهیچ‌فداکاری وهمکاری دریغ ندارند و خواهشهای یکدیگر رابیمضایقه برمیآورند زیرا بحکم‌طبیعت میدانند که‌کامرانی وسربلندی یکی ، موجب شادکامی و سرفرازی دیگران و گرفتاری او مایهٔ غم همه خواهد بود وهیچکدام نخواهندتوانست‌یکباره خود را ازعلائق وبندهای خانوادگی برهانند .

قسمت بیست و چهارم

زناشوئی

زناشوئی یا اتحاد دو نفر را میتوان با تصال دوقطب مثبت ومنفی شبیه کرد که از آن فضائــی گرم و روشن میشود یــا خانه آتش میگیرد .

اینکه میگویند ازدواج ، بخت آزمائی است ، درست نیست زیرا اگر کسی نسنجیده وامتحان نکرده عینکی بخرد که بکارش نیاید، تقصیر ازاوست نه ازبخت وسرنوشت.

بخیال دوروز خوشگذرانی نباید ازدواج کرد ـ

کودك از نادانی بهر چه لذیذ است دست میبرد و از ضرر مآلی آن نمی‌اندیشد . جوان نیز درکار زناشوئی غالبا کودکی است حریص وبی‌تجربه ، ازدواج را بخاطرعیش و لذت میخواهــد و تصور میکند که این عیش همبشه بهمان لذت خواهد بود یعنی ازمعشوق ، بجزکام وخوشی تمنائی ندارد . ولی شخص پخته ودانا از زناشوئی انتظــار بیشتر و

بزرگتری دارد وآن یار ودلداری است که او را درپیمودن وادی زندگی چراغ ورهبر وهمراه وهمزبان و غمخوار و جان شیرین باشد.

انسان بحکم فطرت بچنین پناه ویاوری محتاج است ودرسایهٔ اوست که میتواند آنچه را درنهاد خود از استعداد وقابلیت ، نهفته دارد ، ظاهر کند وبکمال برساند.

این است که بایدهمسر خود را از هرجهت شایسته ومتناسب انتخاب کرد وسهم عقل را دراینکار خطیر ، بر سهم عشق ودل،فزونی داد وازدوستان آزموده ودانا وبخصوص ازپدر ومادر که هم دوستند وهم دانا ، دراینموقع باریك ، رهنمائی ودستور خواست.

حاصل آنکه بنای زناشوئی باید برعقل باشد وزینت آن ازعشق ، و گرنه چه بسا که احتمال فروریختن دارد.

در زناشوئی اجباراتی هست - زناشوئی بناچار آزادی را محدود وزندگی را مقید میکند لکن قیدی را که باختیار بگردن گرفته باشیم ، عین آزادی وخوشی است . هر گذشت وفداکاری که بخاطر دوست ویارعزیز می‌کنیم ، برشخصیت وغرور وآزادی مامیافزاید یعنی میبینیم

که برهوا وهوس نفسانی وتقاضای طبیعت حیوانی ، غـالب آمده وازآنچه بودیم ، بزرگتر وخوبتر شده‌ایم .

باضافه ، قیود و فـرائض خانـوادگی ، مانند قیود و الزامات مدرسه ، مارا مرتب ومهذب و بهتر میکنند . مثلا زن وشوهر چون مسئول زندگانی یکدیگر میشوند ،ناچار درصرف درآمد خود باید میانه روی کنندوازمخارج بیهوده که خانواده را بخطر میاندازد ، بپرهیزند. بایدهمواره بر ملال وخشم بیجای‌خود مسلط بوده وباهم مؤدب ومهربان و خوشرو باشند ؛ باید بمراعات امیال دیگری، خواسته‌های خود را سنجیده ومحدود کنند ...

حکومت خانواده با عقل است — ای‌سا زن وشوهر که باوجود هزاران صفت ممتاز و محبت‌فـراوان ، باهـم نمیسازند زیرا هریك دیگریرا بخو وخلق خود میخواهد، غافل ازآنکه هیچ دونفری دردنیاکاملا هم خوودرخلقیات ـ همانند نیستند و بیخبر ازآنکه زندگانی داد وستد است ، باید ازنقص دیگری گذشت تااز عیب شما بگذرند ، بایـد بمیل دیگری رفتار کرد تااندکی بخواهش دل ما بروند ، باید به‌نیازمندان دست یاوری دادتاباما یـاری کنند ، یعنی

باید نفس لجوج وخود پرست راساکت کرد وازخرد شنید که پیوسته میگوید : «رمز شادکامی ، سازش است و بس.»

بااین مقدمه ، حکومت خانواده را باید بعقل سپرد زیرا اگر دوطرف ، تمام صفات نیکو و هر گونه اسباب معاش را فراهم داشته باشند ،بدون رهبری وحکومت عقل، بآسایش و نیکبختی نخواهند رسید .

بیش از ازدواج - باید همچو مرغان آزاد، پیش‌از ازدواج ، بفکرآشیانهٔ تازه بوده زیرا لانهٔ پدر ومادر ، جای دوخانواده نیست . زن وشوهر باید در خانهٔ خاص خود، از دسترس افکار ودخالت دیگران وهزاران بیش‌آمد ناگوار، مصون باشند واشکالات زندگی را بمدد یکدیگر از میان بردارند تاهرچه زودتر آزموده ومجرب بشوند .

بنابراین ، اولین معمای زناشوئی، خانه است ولی خوشبختانه این‌معما آسان حل میشود زیرا برای شروع به زندگی ، یك اتاق‌کافی است همچنانکه مرغان خوشبخت را یك‌آشیانه کفایت میکند . بس از رفع این مشکل‌یکی از لذتهای بزرگ که از سعی وعمل بدست میآید ، وسیع کردن خانه وبکیف خود آنرا آراستن است .

آرایش خانه ـ زینت اتاق وخانه ، ازذوق وسلیقه وشخصیت زن وشوهر حکایت میکند ودر روحیهٔ خانواده ، تاثیر فراوان دارد .

بعضی اتاق خود را مانند دکان سمساری ، از اشیاء نامتناسب واحیانا گران قیمت برمیکنند لکن خوش سلیقگی در آن است که هر زینتی برای صاحب خانه ، تاریخ وحکایتی بگوید ویا ازحیث هنر وزیبائی ، ممتاز و با اشیاء دیگر متناسب باشد .

آن زینتی که همه وقت باسایر زینتها میسازد وبهر چشمی خوش میآید ، کتاب است که باتاق وخانه روح میبخشد و بر شخصیت صاحبخانه میافزاید .

ولی آنچه قبل ازهر آرایشی باید مورد توجه قرار بگیرد نظافت واسباب راحتی وسرآمد اینها همه نظم است یعنی باید برای هرچیز جائی وهرچیز بجای خود باشد .

دخل و خرج ـ گفتیم که اولا باید جفت وهمسر خود رامتناسب وشایسته انتخاب کرد وبخصوص ازسازگاری اومطمئن شد ؛ پس ازآن باید برای جدا شدن ازپدرومادر، مسکنی فراهم ساخت . شرط سوم که باید پیش از ازدواج

بعمل آورد . تعادل دخل و خــرج است که باید بامــوافقت یـکدیـگر صورت بـگیرد .

راست است که خرج مرد بیزن ، بیشتر ازمخارج مرد زندار است ولی باین اعتماد نباید ازاحتیاط ، غفلت کرد .

زن وشوهر آینده باید قبل از زناشوئی ، دخل وخرج خـود را برابر کنند تااز گرفتاریهـای ول خرجی کـه یـکی از عواقب وخیم آن ، کشمـکشهای خانواد گی و گاه بریدن از یـکدیـگر است ، درامان باشند .

قاعدهٔ کلی برای تنظیم برنامهٔدخل وخرج این است که درآمد را بپنج قسمت کنیم : یك قسمت از آنرا بـاید بمنظور تامین آسایش روزگار پیری ، بصرفه جوئی وپس‌ـ انداز ، اختصاص داد ؛ چهار قسمت دیـگر را میتوان‌متناسب بااحوال ومقتضیات ، بین مصارف منزل وخوراك وپـوشاك و مخارج متفرقه تقسیم کرد .

شاید بـگوئیددرآمد من‌آنقدرنیست که بتوان‌مقداری ازآنرا کنار گذاشت . این بهانه‌ایست که مردم بـی قید و بی اراده می‌آورند ، خواه صد یاهزاریاده هزار تومان‌عایدی ماهانه داشته باشند .

بلای پریشانی وقرض ومذلت ، غالبا وبلکـه همیشه ناشی ازاین بی‌قیدی وبی‌اراد گی است .

صرفه‌جوئی فضیلت است وتقوا ، کسیکه این‌صفت را ندارد ، برای جامعه وجودی است خطرناك زیرا هـر لحظه ممکن‌است بار زند گی خود را بدوش دیـگران بیندازد.

کسیـکه صرفه جو نیست ، باعتبار وحیثیت وشرافت خود اهمیت نمیـگذارد وازاینـکه روزی خود و خانواده‌اش ، دست تمنا پیش دیـگران دراز کنند ، نمی‌ترسد .

ازلطائف صرفه جوئی این است که همواره خاطر را آسوده وخوش نـگاه میدارد وآینده را بادست نقاش آرزو ، هرروز بصورت زیباتری میسازدوخیال را درآنجـا بعیش و عشرت مینشاند .

اشخاصیـکه‌بجای صرفه‌جوئی ، انتظاردارند که‌روزی گنجی بیدا کنندیاازآسمان، انبان زری پیش بایشان بیفتد یاوقتی بهر طریق ، یـکباره منفعت کالانی بچنك بیاورنـد ، غالبا عمر‌یرادرحسرت وتاسف ونا کامی‌بسر می‌برند ، گذشته ازاینـکه آنچه‌بسعی‌وعمل وهمت‌خویشتن داری‌وصرفه جوئی بدست نیاید ، نه‌تنها دیر نمیباید بلـکه همچون غذائیـکه

پیش آدم سیر بگذارند ، لذت نمیدهد زیرا شادکامی نصیب
کسی است که شاهد مقصود رابکوشش وتلاش بدست میآورد
همچنانکه لذت شکار کردن ، غیر ازشکاراز بازارخریدن
است .

قسمت بیست و پنجم

زن و شوهر

خوشبختی خانواده معمای بزرگی است لکن کلید این معما را چه آسان میتوان بدست آورد زیرا یك سخن بیش نیست و آن ادب است .

بخلاف اینکه میگویند بین دوستان آداب نباید باشد میان هیچ دو دوستی ادب و آداب ، واجب تر از میان زن و شوهر نیست جرا که هیچ دوموجودی اینگونه بهم نزدیك وشریك زندگی نیستند وتماس وآمیزش دائم ، بی رعایت احتیاط فراوان ، زودتر باختلاف ومناقشه میکشد تادوری و دوستی .

تغییر در زندگی - در زناشوئی ، بس از چندی ، صفات ومحاسن هردوطرف ، عادی میشود ولی نقایص ومعایب بزرگتر جلوه میکند . مثلا اگر هر روز سفره پاکیزه وغذا مطبوع باشد ، امری است عادی اما اگر یکبار برخلاف معمول

بود ، شکایت وایراد شوهر آغاز میشود . یااگرشوهری
هرشب بموقع بمنزل بیاید ، کار بزرگی نکرده لکن اگر
یك شب دیر بخانه آمد ، فریاد زن بلند است .

علت این خرده گیریها ملالی است که ازیکنواخت
شدن زندگی تولید میشود. برای اینکه زندگانی یك نواخت
و کسل کننده نباشد ، باید گاه در آن تغبیری داد وروش و
عادت هرروز را مبدل کرد . زن وشوهر باید هردو دراین
فکر باشند که گاه وضع و زینت اناق و انواع غذا و
موضوعات صحبت وطرزآرایش خودرا عوض کنند وحرف-
ها وشوخیها وتفریحات وسرگرمیهای تازه‌ای بمیان بیاورند
تازندگی ازحال عادی خارج شود ومانند هر چیز نوی ،
جالب ودلکش باشد.

اظهار محبت — زن وشوهر نمیتوانند دائما باهم
عشق ورزی کنند ومحبت خود را بزبان بیاورند ولی بهزار
وسیلهٔ دیگر میتوان عشق ومحبت را اظهار کرد . ازآن
جماه اینکه شوهر بکار و زحمت زن درخانه توجه داشته
باشد ، ازغذائی که او میپزد واز نظم ونظافت وسلیقه ای که
دارد ، تمجید کند ولباس وآرایش او راستاید و در کار ها

همسر خود را مورد شور قرار بدهد و از او رای و عقیده بخواهد .

زن نیز باید قدر کارو کوشش مرد رابشناسد وحق گزاری کند وغمخوارمرد خود باشد ،بایدبعقاید وافکار اواحترام بگذارد ودر کارها از او دستور بگیرد .

از زندگی پدر ومادر باید عبرت گرفت — چه بسا زن وشوهر که درزندگانی نوین ، از پدر ومادر خود تقلید میکنند وبنا بعادت یااز روی قصد ، رفتارآنانرا عیناسرمشق قرار میدهند درصورتیکه از زندگی پدر و مادر باید عبرت گرفت یعنی ازآنچه پسندیده وعملی است باید تقلید کرد وازآنچه ناپسند ومزاحم ومانع شادکامی است احترازنمود.

بهرحال ازوجود مرد یازنی که درمحیط شادکامی وخوشبختی بارآمده باشد ، بیشتر انتظارخوشی وخوشبختی میرود زیرا درحقیقت ، پسر و دختر ، احوال زناشوئی را درطفولیت ازوالدین خود میآموزند و آن خاطرات را در بزرگی بعمل میآورند .

متارکه وطلاق یکی از آفات زندگی است — آنها که جدائی وطلاق را امری عادی میدانند وبا این فکر و

عقیده ازدواج میکنند ، متوجه نیستند که اگر روزی این واقعه رویداد ، خود ودیگری واحیانا کودکان بیگناهی را بچنان پریشانی روحی گرفتار خواهند ساخت که اثرات شوم آن درتمام عمر ازخاطر محو نمیشود .

باید دانست که زناشوئی نیز مانندسایر امورزندگی اشکالاتی دارد که میتوان دلیرانه از میان برداشت . قبل ازازدواج باید ازآن دشواریها آگاه بود و خود را برای مبارزه وفتح نهائی آماده ساخت وجدائی وطلاق را فرار از کارزار ومایهٔ سرشکستگی ومورث بدبختی دانست.



قسمت بیست و ششم

فرزند

ازعلل طبیعی پیدایش فـرزنـد ، یکی حفظ نسل و نژاد ودیگری این است که در خانوادهٔ بیفرزند ، آن مـایهٔ محبت وخوشی وسر گرمی که باید ، وجود ندارد .

همینکه انسان بکمـال رشد عقلانـی رسید ، حس میکند که بزر گترین لذت درمهر ورزی وازخود گذشتگی-است ویکی ازنعمتهای بزرك که آرامس خاطـر نـام دارد ، ازیاری و فدا کاری کردن بدست میآید وبنا بحکم طبیعت آن موجودی که بیش ازهمه شایستهٔ محبت وفدا کاری ما-است ، فرزند است .

کودك بنوازش مادر نیاز دارد - امـروز در نتیجهٔ تحقیقات دقیق به ثبوت رسیده که کـودك بهآغوش گـرم و نوازش مادر محتاجاست وحتیاگرازشیشه باو شیرمیدهند، باید او را درآغوش بگیرند ونوازش کنند زیرا محبت بـه

کودك ، درروحیه وحسن اخلاق او دربزرگی؛ تاثیر فراوان دارد وباینجهت والدین هرجند ازداشتن‌فرزند بعللی‌ناراضی باشند ، نباید بیزاری خود را نسبت باو بهیچ صورت ظاهر کنند .

اطفالی که ازمهر ونوازش محروم بوده‌اند ، غالبا مردمی سخت دل واحیانا بدعمل وجنایتکار میشوند مگر اینکه درطی زندگی ، آن محرومیت بدست یار مهربانی جبران شود .

ازافراط در محبت نیزباید برهیزکرد-ازطرف‌دیگر اطفالیکه مورد محبت ونوازش مفرط قرار میگیرند ، غالبا خودخواه وزودرنج وبی اراده واتکالی بارمی‌آیند وبخصوص در روابط خود بادیگران ، دجاراشکال فراوان میگردند. باید بچه را درقسمتی از امور، آزادگذاشت و از راهنمائی وتحمیل عقیده براو خود داری نمودتاراه‌زندگی رامقداری بدون کمك پیدا کند وبه تنهائی ازعهدهٔ مشکلات خود برآید .

فرزند یکدانه اغلب‌زیادی عزیزمیشود، عیب دیگراین- است که باپدر ومادر برسرمحبت ، رقابت میکند یعنی

میخواهد که پیش مادر ، از پدر عزیزتر ونزد پدر ، از مادر محبوبتر باشد واین خلیقه بعدها دررفتاربادوستان‌وديگران، او را همواره رنجور خواهد داشت زیرا میخواهد که پیش همه کس ، یگانه محبوب بوده ودر هردلی بهترین جا را داشته باشد .

از اطفال نباید انتظار بیجا داشت ـ البته هر طفلی بنظروالدین خود ، هوشمند و مستعد میآید و از او انتظار بسیار میرود . این خوش بینی مایهٔ دلگرمی وتشویق طفل ودر رشد شخصیت اومؤثرونافع‌است لکن‌اگراتفاقا درمدرسه اول نشد یا از عهدهٔ درس یا کار بخصوصی برنیامد و یا از خود نقصی بروز داد ، نباید موجب نا امیدی آنان باشد و بهرحال یاس خود رانباید برو بیاورند زیرا همینکه طفل، خودرا شایستهٔ انتظارات پدر و مادر ندید ، درخود احساس تقصیر وحقارت میکند واین حس پیوسته درجوانی و بعدها با اوخواهد بود وزندگی را براوتنگ خواهد ساخت .

بر عهدهٔ پدر و مادر است که در تشخیص استعداد و قابلیت طفل ، با او کمك کنند و اورا بکاری که شایسته و درخور است وادارند .

پس از آن باید از هر گونه سرزنش ، خودداری کرد و بطفل فرصت داد که با خیال آسوده و بی‌ترس از ملامت کارناقص را از سر بگیرد و قصور را جبران کند . در هر-حال ، تشویق کردن ودلدادن ، درروحیهٔ طفل ، ازعیبجوئی وسرزنش ، همیشه نافعتراست .

شورای خانوادگی ـ واجب است که اعضاءِ خانواده گاهی دور هم بمشورت بنشینند و در مسائل خانوادگی و مشکلاتیکه پیش میآید ، شورو گفتگو کنند ، دخل وخرج خود را بسنجند و برای موفقیت سال‌آینده ، برای خود تکالیفی درنظر بگیرند ویابرای زینت وآرایش‌خانه ، طرح نوی بریزند .

درضمن این گفت وشنید، بچه‌ها بمسئولیت وفداکاری پدر و مادر و بوظائف خود و برموز زندگی آشنا میشوند و بمشورت کردن درکار ها و بروش زندگانی دموکراسی خو میگیرند ومیفهمند که درمقابل خواسته های دیگران باید برضا ورغبت از مقداری ازخواسته های خود چشم‌پوشید و از قوانین اجتماع ، اطاعت کرد ؛ یاد میگیرند که چگونه به نیروی تدبیر و در نتیجهٔ همکاری ، میتوان برمشکلات

فائق شد .

جوانهائیکه درخانه مورد شورو شریك زندگی بوده اند، مرحلهٔ درازیرا ازرشد فکری پیموده و از همسنهای خود ، بموفقیت وشادکامی نزدیکترند .

قسمت بیست و هفتم

اهمیت پول

در سفر زندگی دو توشه لازم داریم : یکی شخصیت یعنی‌صفات وملکات‌پسندیده ، دیگری وسیلهٔ‌تأمین‌احتیاجات مادی یعنی وجوهات .

از شخصیت گفتیم و گذشتیم ، اینك صحبت از پول است که ضروریات روزانهٔ مارا ازخوراك و پوشاك ومسکن ، تضمین میکند و بسی‌آرزورا برمیآورد .

ارزش پول ـ اگر یك ملیون بشما ارث برسد مشروط برآنکه تا ابد در بانك بماند و هر روز از منفعت برآن بیفزاید ، از آن ارث هنگفت چه حاصل ! یا اگر خدای نکرده شما چنین وجه گزافیرا قمار کنید وببازید ، انگار که ارثی نبرده‌اید .

پس ارزش پول وقتی است که بمصرف معقولی برسد وبا چیزهای لازم ومفید مبادله شود .



ارزش پول محدود است ـ البته باپول ، بسیاری از حوائج و خواهشها را میتوان برآورد لکن اگر بتوان وسایل معاشرت و پذیرائی را فراهم نمود ، دوست واقعی نمی توان خرید ، اگر بتوان کتاب و معلم بدست آورد ، نمی‌توان عالم شد ؛ اگر بتوان زینت و گوهر بر خود آویخت، زیبا نمیشود بود ...

پس ارزش پول‌محدود است واگر کسی‌تصور کند که که نتوان‌آنچه را خریداری نیست ، باپول فراهم کرد ، در اشتباه است .

ناداری درشخصیت ما اثر دارد ـ بی پولی موجب پریشانی خاطروغم و وحشت میشود . کسیکه نتواندخوراك و پوشاك و سایر ضروریات یومیهٔ خودرا آماده کند ، دائما محزون و آشفته و نسبت بدیگران ، بدبین وبدخواه‌است .

این‌احوال درهمه کس اثردارد وصفات وذاتیاترامبدل میکند ، ازچنین‌آدمی انتظارخوی خوش وازخودگذشتگی و وفای بعهد وسایرخصال نیکونمیرود .

مردم تهیدست ، چون خود را خفیف و از دیگران کوچکتر می بینند ، حالت حجب وترس و درماند گی بخود

میگیرند وازقابلیت و فعالیت وخلق خوش‌خود، مقدارزیادی از دست میدهند و بعدها نیز اگر دارنده شدند ، مغرور و بیرحم و بی‌ادب خواهند شد .

چارهٔ ناداری بدست این دو نکته است : کار و صرفه جوئی.

پول و آیندهٔ ما ـ کسیکه در زندگی نقشه دارد و صرفه جوئی میکند ، هرگزدچارتنگدستی نمیشود . آنکه در بس امروز ، فردائی نمی بیند وهرچه را بدست می‌آورد بیملاحظه مصرف میکند ، اگر در آینده بفقر و بیچارگی گرفتارشود، عجب نخواهد بود .

شخص دانا و خوش عاقبت ، در آمد خود را هرچه باشد ، چنان تقسیم میکند که بتواند مبالغی پس‌انداز کند. نه‌تنها آنچه ذخیره میشود ، درآینده سرمایه‌ای خواهد شد بلکه شخص‌صرفه جوچون بیش‌ازدرآمد خود خرج‌نمیکند، هیچوقت مقروض و پریشان نخواهد گشت .

قسمت بیست و هشتم

چگونه و چه باید خرید

همه میخریم اما اینکه حگونه و جه باید بخریم، دانشی‌است که با رشد عقلانی بدست می‌آمد. طفل بی‌تجربه که بارزش پول وقیمت اشیاء آگاه نیست، آنچه رادردست دارد آسان بیك آب نبات می بخشد لکن هر حه بزرگتر شد، در معامله بینا تر و دقیقتر میشود و از مغبون شدن میهراسد.

درچه صورت باید خرید ـ بعضی اعلب گول چشم و دلرا میخورند و بیجهت میخرند و بعواقب خرید بیمصرف دچار میشوند. وحال آنکه درصورتی باید خرید کرد که اولا احتیاجی باشد وثانیا درامرمعاش، اختلالی بیدا نشود. باید ازخود برسیدآیا راستی این‌شیئی ازمن رفع احتیاجی خواهد کرد یا بر موفقیت من خواهد افزود و آیا بتوازن دخل وخرج من لطمه‌ای نخواهد زد؟

جلب مشتری ـ فروشندگان برای ربودن دلهای هوسناك ، وسایلی دارند که یکی از آنها طرز خوش آیند عرضه کردن اشیاست : هزاران خرده ریزه را چنان زیبا و دلکش می‌چینند وسروصورت میدهند که چشم جمال‌پرست را میربایدو خاطر هوسبازرا اسیرمیکند .

وسیلهٔ دیگرجلب مشتری ، روی خوش وزبان‌حرب ونرمی است که بکار می برند . حتی بعضی ازفروشندگان کالای خود را بقسط می‌فروشند تا بنظر، مفت‌وآسان جلوه کند !

باید باتمام قوا ازاین‌حیله‌ها برحذر بود وتا احتیاج واقعی‌نباشد ، وقت گرانبهای خود را بتماشای بساط دلربای فروشندگان ، بهدر نداد .

پیش از خرید باید اندیشه کرد ـ قبل از خریدن اتوموبیل باید فکر کرد و دید آیا میتوان از عهدهٔ خرج تعمیر و مالیات و بیمه ومصرف بنزین آن برآمد ؟ یاپیش از ساختن خانه باید مخارج آرایش و نگاهداری آنرا در نظر گرفت و حتی اگر میخواهید لباس تابستانی بخرید باید متوجه باشید که تمیز کردن لباس روشن ، خرج و

رحمت دارد .

لازمرا برمطبوع ، باید مقدم شمرد ـ غـالبا قسمتی از آنچه میخریم ، بدستور هوس و برای خود نمائی و هم‌ـ چشمی با دیگران است . شاید اینگونه خرید ، موقتا باعث خوشنودی میشود لکن شادکامی پایدار نمی بخشد زیرا گذشته از اینکه گاه حتی‌در رقابت نیزشکست میخوریم . مقداری از پول خود را صرف چیز غیرلازم کرده وازرفع احتیاجات حقیقی باز مانده‌ایم .

اگر درآمد خود را فقط بمصرف چیزهائی برسانیم که مورد احتیاج و لزوم باشد ، هیچگاه دچار تنگدستی و عواقب شوم آن نخواهیم شد . در اینصورت یگانه قاعده‌ای که در امر خرید باید رهنمای ما باشد این است که همیشه لازم را برمطبوع ، مقدم بشماریم .

خرج لازم آن است که مانند خوراك وپوشاك ، برای حفظ صحت وآبرو واجب باشد وحال آنکه خرج مطبوع ، می را خوش می کند وازدست میرود .

مثلا کسیکه به پیراهن نواحتیاج دارد ، خوب است چند بار از رفتن بسینما خودداری کند و پیراهن بخرد

یعنی لازمرا بر مطبوع ، مقدم بشمارد ؛ یا کسیکه لـوازم پذیرائی آبرومند ندارد ، بهتر آن است که جند بارازمهمانی کـردن چشم بپوشد و به مهیا کـردن وسـایل پذیرائـی بپردازد .

قسمت بیست و نهم

آسایش زندگی

ما در زندگی بسه نوع آسایش نیازداریم وهریك را که فاقد باشیم ، ازشادکامی محروم خواهیم بود : آسایش جسمی ، آسایش روحی ، آسایش مادی .

۱) آسایش جسمی

این آسایش بسته به تندرستی است ، برای اینکه همواره تندرست و از آسایش جسمی برخوردار باشیم ، باید بدون تردید و تخلف ، دائما اصول بهداشت را در خوراك و و ورزش واستراحت ، رعایت کنیم وسالی‌یکبار برای معاینه خود را ببزشك و دندانساز ، نشان بدهیم .

۲) آسایش روحی

همچنانکه آسایش جسمانی از امراض مختلف برهم میخورد . آسایش روحی نیز از حالاتی مانند ترس و غم و پریشانی، مختل‌میشود . این‌احوال غالبا اثرعادات مذمومی-

است که در کودکی گرفته و یا بعدها از تقلید و یا تلقین دیگران کسب کرده‌ایم چنانکه گاه‌حتی‌چندلحظه صحبت با آدم بدبین و ناراضی یامحزون و پریشان ، شخص‌را ناراحت وآسایش روحی را مختل میکند.

خوشبختانه‌میتوان به‌نیروی اراده وبامشق وممارست، عادات جانکاه ترس و بدبینی و غم و پریشانی و امثال آنرا از سر بیرون کرد و آسایش روحی یافت و جز در مقابل حادثه یامصیبت بزرگی ، هیچگاه‌آرامش و نشاط‌خودرا از دست نداد .

جوانمردی موجب آسایش روحی است ـ هر دفعه که با دیگری کمك میکنید وجوانمردی و همتی از خود بروزمیدهید ، خاطرتان خرسند ومطمئن‌میشود یعنی‌آسایش روحی می یابید .

گرچه یاری و جوانمردی برای اجر و پاداش نیست ولی چه پاداش و نعمتی بالاتر و خوشتر از اطمینان قلب و مسرت خاطرمیتوان از عمل خود انتظار داشت . و اما علت طبیعی این مسرت و آسایش روحی این است که شخص جوانمرد و نیکوکار ، از طرفی خود را مؤثر وتوانا می‌بیند



و ازطرف دیگر درنتیجهٔ نیکوکاری ، یاران وخوشگویان بسیارپیدا میکند واین هردو از نعمتهای بزرگ اینجهان است .

اسایش روحی باعث موفقیت میشود ـ کسیکه خو و رفتارجوانمردانه وآسایش روحی‌دارد، همواره باهمکاران و زیردستان وبالادستان، با روی گشاده ومحبت رفتارمیکند وعیب وخطای دیگرانرا بآسانی می بخشد. چرخ بخت چنین آدمیرا ناحارهمه کس ازجان ودل میراند وبسرمنزل مقصود میرساند .

۴) آسایش مادی

اطمینان بآینده وآسایش مادی ، در اثر صرفه جوئی بدست میآید و بس و گرنه هیچ مال و ثروتی در مقابل اسراف و بی مبالاتی ، پایدار نمیماند . شخص صرفه جو ، یعنی‌آنکه از درآمد خود چیزی کنار میگذارد ، گذشته ازآسایش خاطری که ازاطمینان بآینده دارد ، ازاینجهت نبز خرسند وبخود امیدوار است که عقل واراده را دروجود خویش برهوای نفس و بی‌قیدی ، فرمابروا کرده وزندگیرا رام خرد ، پیرو هدف و نقشهٔ عاقلانه ای ساحته . باضافه

چنین آدمی طبعا مورد اعتماد دیگران واقع میشود و این خود مایهٔ سر فرازی و خوشوقتی و آسایش روح است .

باید هدفی داشت ـ هر عملی که برای وصول بمنظوری باشد ، آسانتر انجام میشود چنانکه اگر کسی برای رسیدن بهدف خاصی ، ازمخارج خود بکاهد وصرفه‌جوئی کند ، نه تنها هیچگونه رنج و محرومیتی احساس نخواهد کرد ، بلکه چون هر روز بهدف خود نزدیکتر میشود ، همواره شاد وخرم خواهدبود .

ازچه روزی باید صرفه جوئی کرد ـ آنروز که مزدی گرفتید و در آمدی داشتید ، هرچند خرد و ناچیز باشد ، قسمتی ازآنرا ولو یك صدم ، ندیده بگیرید وکنار بگذارید تا صرفه جوئی درشما عادت وملکه بشود .

آنکه همت صرفه جوئی ندارد ، کمی درآمد را بهانه میکند وبخود وعده میدهد که‌اگرفلان مبلغ عایدی‌داشتم، چیزی ذخیره خواهم کرد لکن وقتی بآرزو رسید ، بوعده وفا نمیکند و باز همان بهانه را میآورد و حق دارد زیرا آنقدر برای خود خرج تازه ایجاد کرده که ازسابق گرفتار-

تر است .

پیش بینی وصرفه جوئی ، بسته بعقل وارادهٔ ما است نه بمقدار درآمدی که داریم چرا که بسی‌اشخاص ثروتمند که با وجود عایدی هنگفت ، مقروض و پریشان و در کار خود ، درمانده وحیرانند .

شخص مآل اندیش که بآسایش فکروشرافت خویش علاقمند است ، نه فقط بیش از درآمد خود خرج نمیکند بلکه حتما چیزی ازآنرا ولو یك صدم یا یك هزارم باشد، بخاطر نظم زندگی و برای پیروی از اصول اخلاقی و مشق اراده ، ندیده میگیرد و کنار میگذارد .

قسمت سی‌ام

کار

انتخاب کار ، درسراسر زندگی تأثیر فراوان دارد و شایستهٔ همه گونه توجه ودقت است .

هر کسی بکاری شوق دارد ـ پیش‌ازانتخاب شغل، باید شوق خود را در نظر گرفت زیرا شغلی که مورد علاقه نباشد، خوب انجام نمیگیرد وموفقیت وسعادت نمیآورد.

کسیکه‌کار خود را دوست دارد ، به آسانی در آنکار پیش میرود وچون‌طبعا راضی‌وخوشخو میشود ، بازیردستان و بالادستان بخوشی میسازد ودشواریهای‌کار را هرچه‌باشد، به نیروی عشق وعلاقه از میان برمیدارد .

گرچه گاه پس از چندی در نتیجهٔ عمل و عادت ، حتی‌بکاریکه دوست‌نمیداریم ،آشنا وعلاقمندمیشویم‌ولی‌بهتر آنست که در صورت امکان ، شغل خود را از ابتدا مطابق ذوق انتخاب کنیم .

ذوق و استعداد مکمل یکدیگرند ـ اگر بکاری شوق‌داریم که استعداد آن درما نیست ، باید آن شعله‌را در خود فرو بنشانیم زیرا هرچند قوه و همت صرف کنیم در آنکار بجائی نخواهیم رسید .

خوشبختانه هر کس در کاری صاحب استعداد است ولی خوشبخت کسی است که استعداد خود را موضوع کار و حرفهٔ خویش قرار داده باشد : بی تردید و تأمل ، بشغلی بپردازید که در خور توانائی واستعداد شماست زیرا اگر درجهان‌کار پستی باشد ، آنست که صاحب‌کار ازعهده‌برنیاید و گرنه هر عملی که با مهارت و کمال انجام شود ، موجب افتخار وسربلندی است .

و اما آن نیروئی که در هرکار از لوازم اولیه بشمار میآید ، تندرستی است . ایٔ بسا عدم موفقیت و ناکامی که معلول بیماری یا ضعف بنیه وسستی اعصاب است ، جرا که شخص علیل ، نه توانائی کار دارد و نه خلق خوش که با دیگران بسازد .

کارآسان ، رضایت خاطر نمیبخشدـ جنانکه‌میدانیم انسان بسرفرازی نیاز دارد و از موفقیت درکار ، خوشنود و

راضی میشود بشرط آنکه مشکلاتی در راه باشد که او با نیروی تدبیر و مجاهدت، از بین بردارد و گرنه کارآسانی که در خور قدرت هر کس است، خاطر را قانع و راضی نمیکند.

البته باید قبل ازاقدام، قوای خود را با دشواریهای عمل، برابر گذاشت و سنجید لکن از مشکلی که با اراده و همت میتوان از پیش برداشت، نباید ترسید زیرا چنانکه گفتیم، قسمتی از لذت‌کار، در کوشش ومجاهده است نه ودر نتیجهٔ عمل.

حرفهٔ خانوادگی - بفرض آنکه برای، دوکار مختلف ذوق و استعداد داشته باشید، آنکاری مقدم است که حرفهٔ خانوادگی شما باشد چراکه ذهن از گفتگوی درآن‌حرفه آشنا ومهیا شده چنانکه با شرایط مساوی، فرزندپزشك، طبیب بهتری خواهد شد تا پسر بازرگان.

رفتار با دیگران - در هر شغل و حرفه‌ای، بااستاد وکارفرما و با همکاران خود، سرکار داریم. اینك‌به کیفیت رفتاربا استاد وکارفرما می‌پردازیم ومیگوئیم چون‌هروجودی سرشت و سلیقهٔ خاصی‌دارد، شاگرد ومرئوس باید طبیعت

وتقاضای استاد وکارفرمای خود را بشناسد وخویش را بدان سازگار کند چنانکه مثلا بعضی از کارفرمایان ، سخت و خشکند و بعضی شوخ وخودمانی ، بعضی تقاضا دارند که دستورشان بی کم و زیاد انجام شود ولی پاره‌ای مایلند که کارمند، درکار ازخود ابراز شخصیت و ابتکار کند .

بطورکلی توقعات عمدهٔ کارفرما ازکارگر یا رئیس از مرئوس این است که اول، وظیفهٔ خودرا بخوبی انجام بدهد.

دوم ، بوظیفه علاقمند باشدیعنی‌کار را مال‌خودبداند

سوم ، نه تنها بموقع بیاید وبرود بلکه بیش‌ازساعات کار ، صرف وقت کند .

چهارم ، از حیث لباس ، خودرا مناسب با شغل‌ومحل بسازد .

پنجم ، اگر کار فوری یا اضافی اتفاق افتاد ، با روی خوش انجام بدهد .

ششم ، بکار خود مشغول باشد ووقت را بصحبت‌بیهوده تلف نکند .

هفتم ، در ضمن‌کار ازشوخی زبانی‌و دستی که موجب اتلاف وقت‌واحیانا بروز مشاجره ودعوا میشود، خودداری کند

کنند .

هشتم ، ایراد و دستور را بآسانی بپذیرد .

و اما نکات عمده‌ای که دراصول رفتار با همکاران باید رعایت کرد ، از اینقرار است :

اول ، باید صمیمانه همه را دوست داشت.

دوم ، ازشوخی نباید رنجید ولی‌حتی‌الامکان ازشوخی کردن باید حذر کرد .

سوم ، بکار دیگران نباید وارد شد یا ایراد گرفت .

چهارم ، باید مثل رفقا لباس پوشید نه خیلی بهتر و نه خیلی بدتر .

پنجم ، باید خود را سوگلی رئیس و کارفرما نشان نداد .

ششم ، از خبرچینی وبدگوئی از غائبین باید پرهیز کرد .

قسمت سی ویکم

پایان سخن

از آنجه گفتیم ، خلاصه اینست که باید واقع بینی را هدف خود قراربدهیم ودرهیچ مورد خودرا نفریبیم تابتوانیم درسفر زندگی ، مشکلاترا آسان از پیش برداریم وهمواره محبوب وشادکام باشیم.

شخص شادکام ونیکبخت آن نیست که زیبائی دلفریب یادارائی سرشار یادانش فراوان ویا شهرت ومقام بلنددارد ، آن است که بتواند باچشم باز، حقایق را ببیند ومشکلات زندگیرا باتدبیر واراده ازمیان بردارد ؛

شخص محبوب وشادکام آن‌است که بادشدن ودوست، محبت ودوستی کند ، بدرد دلها برسد و بدیهای هر کس را بخوبیهای اوببخشد ؛

درغم وشادی باهمه شریك باشد وبامیال وخواستدهای دیگران اهمیت بگذارد ؛

ازقید خود خـواهی رسته وبدیـگران بیش‌از خـود علاقمندباشد؛

حق شناسی را وظیفهٔ خود بداند و کوچکترین یاری ومحبت را قدربشناسد ؛

درهرحال از زودرنجی وترشروئی وتندخوئی‌بپرهیزد؛

همه‌وقت برای یاری ودستگیری‌آماده باشد ؛

عقاید وسلطهٔ خودرا بدیـگران تحمیل نـکند و مجال سخن‌را از کسی نـگیرد ؛

دیـگرانرا درابراز شخصیت و نمودن فضائل خویش ، اعانت کند .

از بـد گمانی و بـی اعتمادی نسبت به دیـگران ، حذر بجوید ؛

ازحاضرین وغائبین ، بجزخوبی نـگوید .

هر چـه بیشتر بحل مشـکلات زند گی فائق بیائیم ، بدست‌آوردن این صفات ، آسانتر خواهد بود و هرچه این صفاترا بیشتر و بهتر بکار ببندیم ، حل مشـکلات زند گی سهلترخواهد گشت .

کسیکه بـدین عادات وصفات ، خو گرفته بـاشد

پیش همه کس شایستهٔ دوستی و همکاری و ریاست ورهنمائی خواهد بود.

ولـی زنهار درطلب از سختیها نهراسید وناامیدی را بدل راه ندهید زیرا وصول باین‌هدف ومقام ، لغزش وافتادن بسیار دارد ، کسی میرسد که پس‌از هرافتادنی ، بپای همت برخیزد ومجاهده را ازسربگیرد.

طالب باید پیوسته مواظب ونگران‌رفتار و گفتارخود باشد ومعایب ونقایص خویش را باذره بین تحقیق ، بجوید ودررفع‌آن باتمام قوا سعی وتلاش کند .

شادکام و خوشبخت کسیکه خـرده گیری و ایراد را ازدوست ودشمن ، همچون عیب‌جوئی بیغرض‌آئینه ، بپذیرد وبیدرنگ باصلاح خود بپردازد .

غلطنامه

صفحه	سطر	غلط	صحیح
۳۷	۱۵	ارکه	که‌از
۳۹	۲	حتیاح	احتیاح
٤٦	۱	قامو	قلوه
۵۰	۳	عددها	عده‌ها
۵۱	۱٦	آن آن	آن
٦۱	۱٦	کرد	کرده
٦۷	۳	گداشتی	گذشتی
٦۹	۱۱	بروئید	بروید
۷۱	۳	سرسرسفره	سرسفره
۷۲	٦	اصلی	اصل
۷۹	۱۱	درمندی	دردمندی
۸۱	۱۲	بود	بوده
۸۲	۱	دردلهارا بیابد	دردلهاراه بیابد
۸۸	٦	میشود	شود
۸۸	۸	میگیریم	میگریم
۱۲۹	۱٦	تاچه‌چه	تا چه وجه
۱٦۰	۸	بوده	بود
۱٦۰	۸	لاتهٔ	لانهٔ
۱۷۹	٤	میامد	میاید
۱۹۰	۸	به و	و به
۱۹۲	۱	کند	(زائد است)

با همکاری موسسه انتشارات فرانکلین

تهران ، قاهره ، لاهور ، نیویورک

This is an authorized translation of PERSONAL PROBLEMS by John B Geisel Copyright, 1949 by Houghton Mifflin Company, Copyright, 1943 by John B Geisel Published by Houghton Mifflin Company